

donc choisir un vêtement de laine, qui conservera le mieux notre chaleur; il devra, en même temps, être de teinte foncée, de façon à absorber la chaleur solaire.

L'étoffe étant choisie en tenant compte de ces principes, il reste encore une condition importante à remplir; elle doit mettre à l'abri de l'humidité.

La question est double. Il y a ici, par rapport aux vêtements, humidité extérieure: c'est l'eau contenue dans l'air; et humidité intérieure: c'est l'eau qui provient de l'enveloppe cutanée par la sueur.

Toute étoffe fixera forcément de l'eau; mais cette eau y sera sous deux états très différents: à l'état d'eau hygrométrique, non constatable à la main, mais à la balance, ou à l'état d'eau d'interposition. Cette dernière change complètement les propriétés physiques d'une étoffe.

Le coton absorbe le moins d'eau hygrométrique; la laine, au contraire, en absorbe le plus. C'est elle aussi qui conserve le plus facilement et en plus grande quantité l'eau d'interposition: de là sa supériorité dans les exercices violents. Elle absorbe la sueur; elle se sature d'eau qui, ne passant pas immédiatement à l'état de vapeur, ne prend pas au corps de calorique, et par conséquent abaisse moins la température. La vaporisation étant lente et graduée, il n'y a point à craindre un refroidissement brusque.

Peu à peu les vêtements, si l'on n'a le soin de les changer et de les laver fréquemment, s'imprègnent de sueur et deviennent la cause d'irritations de la peau.

Les vêtements imperméables ont un inconvénient très grave: s'ils arrêtent l'eau extérieure, ils conservent aussi la vapeur d'eau produite intérieurement par la transpiration. On se trouve alors plongé dans un bain de vapeur, et le corps est maintenu en permanence dans un milieu saturé d'humidité. C'est là le reproche grave à faire aux vêtements de caoutchouc.

Nous ne reviendrons pas sur ce que nous avons dit de l'ampleur des vêtements, qui doit être plus ou moins grande, selon l'âge et le climat. Insistons seulement sur ce point, que toute compression excessive, en gênant la circulation capillaire, produit sur les parties du corps où elle s'exerce des congestions dangereuses et des déformations souvent incurables. Il ne faut pas que la *ceinture* ou le *corset* portent jusqu'à l'exagération la finesse de la taille. Il y a une perversion de goût et, disons-le, un coupable attentat contre soi-même, dans cette application de certains femmes, et même de certains hommes, à réduire à un étranglement ridicule et choquant la partie moyenne du corps. La femme mince est loin d'être la femme svelte. Le corset trop serré, trop raidi par des lames de

baleine, détruit la gracieuse ondulation des lignes, rend la marche saccadée, plaque le visage de rougeurs malsaines, et surtout, en contrariant le libre jeu des organes respiratoires, paraît être, pour certains auteurs, une cause de phthisie. Loin de nous cependant la pensée de faire au corset un procès trop sévère. Il est indispensable pour assurer le développement régulier des formes, maintenir les jeunes personnes dans l'habitude de se tenir droites et de ne pas s'abandonner à une liberté d'allure très nuisible à la beauté. Le corset sert encore à corriger le trop grand relief et l'élasticité disgracieuse des poitrines débordantes. Au reste, depuis assez longtemps la fabrication des corsets est entrée dans une voie que nous pouvons appeler sanitaire. La femme a compris que l'élégance et la grâce ne sont pas le résultat d'une maigreur simulée. Bien souvent on a peine à distinguer entre celle qui porte un corset et celle qui se borne à enfermer sa poitrine dans une simple brassière de toile.

Les *bretelles* aussi sont en progrès. Tout en maintenant le pantalon à la hauteur voulue, elles n'exercent plus cette action désastreuse qui, à la longue, forçait l'homme à marcher le dos courbé et la tête portée en avant. Nous devons au caoutchouc cet heureux perfectionnement.

Nous en dirons autant de la *jarretière*. Beaucoup de femmes l'ont supprimée, en lui substituant des tirettes de caoutchouc qui s'attachent en dedans à la ceinture de la jupe. C'est aussi une louable habitude, quand on en use, de la boucler au-dessus du jarret. Nous n'avons pas à nous en occuper pour les hommes, à qui le pantalon et le caleçon ont permis de changer le bas pour la chaussette.

La *coiffure*, dont nous avons déjà touché un mot, est une pièce importante du vêtement. Elle varie aussi suivant l'âge, le pays, le sexe et le tempérament. Il est donc impossible, à ce propos, d'établir une règle absolue. La tête de l'enfant, dont l'ossature est incomplète, a surtout besoin d'être protégée contre les influences de l'air et contre le choc des objets extérieurs; mais on doit éviter les doubles et triples béguins dont la sollicitude maternelle, souvent peu éclairée, couvre le crâne des nouveau-nés. La coiffure des enfants plus âgés doit toujours être légère en toute saison, et les défendre suffisamment du froid et du chaud qui les exposent aux coryzas et aux méningites. Autant que possible, dans l'intérieur des maisons, les jeunes gens et les hommes mûrs doivent rester nu-tête. L'habitude de se couvrir en toute occasion amène les calvitie précoces et dispose aux catarrhes et autres inflammations des muqueuses.

Le chapeau à haute forme est certainement, au point de vue de l'aération, préférable au chapeau mou; mais celui-ci est plus commodément adapté à la forme de la tête, et défend mieux contre la pluie et les ardeurs du soleil.

Les coiffures de nuit ont beaucoup d'inconvénients, en ce qu'elles déterminent une transpiration plus abondante. Cependant nous ne nous permettons pas de les proscrire, à condition qu'elles seront toujours légères et ne seront pas maintenues sur les tempes par le ruban-feu dont nos pères ceignaient et ornaient leur serre-tête.

Quant à la coiffure des femmes, on ne peut rien décider de précis. Elle est tantôt un abri et tantôt un ornement; le plus souvent un prétexte à ornementation. Nous sommes loin aujourd'hui des échafaudages du dernier siècle, où les femmes portaient sur la tête tout un édifice de fleurs, de rubans et même de fruits. Le chapeau cabriolet a aussi fait son temps. Aujourd'hui, les cheveux constituent la partie capitale de la coiffure féminine.

Le chapeau, dont le modèle varie du soir au lendemain, ne sert plus que d'attache aux plumes et aux guirlandes de fleurs. Que conseiller quand à chaque instant la mode vient dérouter l'expérience de l'hygiéniste? Tout ce que nous pouvons dire aux femmes, c'est de se conserver la tête fraîche et d'être le moins ridicules possible.

La coiffure la plus naturelle du soldat est le casque ancien. Il a cependant le défaut d'être trop lourd et de fatiguer la tête. Le képi est léger, élégant, martial; c'est tout ce qu'on peut en dire, d'autant plus qu'il remplace avantageusement les gigantesques bonnets à poils des vieux grenadiers et le shako monumental des fantassins du premier Empire.

Il serait bon pour tout le monde, autant que possible, d'avoir toujours le cou nu ou du moins dégagé. C'est là surtout que la compression offre des dangers réels. Les *cravates* étoffées d'autrefois; les cols carcans, imposés surtout aux militaires, en pressant sur les carotides et les jugulaires, déterminaient souvent des coups de sang et des oppressions. Heureusement la cravate n'existe presque plus que pour mémoire. La cravate n'est qu'un nœud ou un plastron, et nous ne croyons pas qu'on revienne jamais à la méthode de strangulation ou d'étouffement adoptée par les incroyables du Directoire, les beaux de l'Empire et les dandys de la Restauration et du romantisme.

Le cou de la femme est fait pour les chaînes d'or, les médaillons, les colliers de perles et les rivières de diamants. Dans les temps froids, et au sortir du bal ou du théâtre, la cravate, même avec surcroît de palatine et de burnous, ne serait pas hors de saison.

La poitrine doit être protégée, mais non calfeutrée. Ceci nous ramène au *maillot* des enfants, qui se conserve encore dans nos contrées malgré les protestations des médecins et des philosophes. N'est-ce pas, comme nous l'avons déjà dit, outrager la nature que d'imposer à de pauvres petits êtres qui ne peuvent se plaindre la torture de cette enveloppe à momie?

Dès qu'il ouvre les yeux à la lumière, l'enfant est poussé, par un instinct irrésistible, à se mouvoir et à se mettre en contact avec tous les objets dont il ne perçoit encore qu'une vague image; et c'est alors que, pour ajouter au tourment de cette impuissance, on emprisonne l'enfant dans un fourreau de plusieurs couches maintenues par des lisières. Le maillot produit des résultats tout contraires à ceux qu'on en attend. Au lieu de fortifier les enfants et de les préserver de toute déformation, on les affaiblit, souvent on les contrefait, et toujours on les rend hargneux et pleureurs.

La *flanelle* sur la peau est devenue d'un usage à peu près universel. La seule recommandation à faire, c'est de s'en passer quand on peut, et de la changer souvent si on se trouve astreint à la porter par une susceptibilité extrême du corps aux refroidissements. La laine, trop longtemps en contact immédiat avec la peau, finit par s'imprégner de sueur et d'autres substances âcres, qui souvent sont l'origine d'affections cutanées, sinon dangereuses, au moins fort désagréables.

L'usage régulier des ablutions froides, en aguerrissant la peau contre les variations trop brusques de la température, exempte, ceux qui ont le courage de les pratiquer, des gilets de flanelle et des inconvénients qu'ils entraînent.

La *chemise* de toile, même quand la toile est fine, est inférieure à la chemise de coton. Elle est meilleure conductrice du calorique; aussi se refroidit-elle plus rapidement. La chemise de coton est plus douce, plus chaude, absorbe mieux la transpiration: c'est la chemise d'à peu près tout le monde aujourd'hui. Qu'elle soit de toile ou de coton, l'important est d'en changer le plus souvent possible, et surtout de ne jamais garder pour la nuit la chemise qu'on a portée pendant le jour.

Nous n'avons que peu de choses à dire, au point de vue de l'hygiène, des différentes formes de vêtements adoptées par les hommes et les femmes de notre temps. Généralement on vise, aujourd'hui, autant à la commodité qu'à l'élégance. Pour leurs *robes*, les femmes ne s'attachent plus, comme il y a peu de temps, à des formes ridiculement évasées ou rétrécies. La beauté ne perd rien à ce goût judicieux, et la santé y gagne beaucoup. Pourquoi dirions-nous aux femmes de ne jamais se décoller? Le conseil ne serait pas entendu. La femme en grande évidence, au théâtre, aux diners de cérémonie et au bal, surtout si elle a de belles épaules, ces épaules qu'elle cache chez elle, elle tiendra à les montrer, à les étaler aux regards des personnes qu'elle n'a jamais vues et auxquelles elle ne tient nullement à plaire. La mode le veut, et cette mode est de celles qui ne passent pas. Bornons-nous donc à recommander aux jeunes femmes de se décoller le moins bas possible, et de songer que lorsqu'elles

exposent à l'admiration publique le satin de leur peau, l'angine, les pneumonies, les bronchites, les pleurésies, sont là, à la porte, au dehors, même tout près, qui guettent leur proie. Un faible courant d'air, le passage d'une pièce à une autre, une station trop prolongée dans une embrasure de fenêtre, suffisent bien souvent, au milieu de l'excitation d'un bal, pour amener des refroidissements, bien souvent mortels....

Nos vêtements d'hommes sont aujourd'hui à peu près rationnels. Le *pantalon*, le *gilet*, la *redingote*, le *frac*, le *pardessus*, ont à peu près conquis l'inamovibilité. On les modifie de temps à autre, dans la coupe, dans l'ampleur; on ne cherche plus à les remplacer. L'hygiène les approuve, puisqu'elle n'a pas à se préoccuper, en ce qui concerne le vêtement humain, de ce qui est le plus conforme aux lois de l'élégance et du bon goût. Quelle que soit son enveloppe, l'homme sera toujours beau, s'il est bien portant.

La *chaussure* est, de toutes les parties du vêtement, celle dont l'homme primitif se passe le plus volontiers. Les Égyptiens n'en faisaient point usage, et dans tout l'Orient, l'habitude constante de se découvrir les pieds en signe de respect a presque habitué les populations à marcher nu-pieds. Le nègre de l'Afrique centrale, le maori de la Nouvelle-Zélande supportent difficilement l'usage de cette boîte qui blesse et comprime le pied, et les habitants les plus rustiques de nos campagnes semblent partager la même opinion. D'ailleurs, cette partie du vêtement, depuis les sandales et les cothurnes des anciens, a subi bien des changements. Nous ne pourrions plus nous faire aujourd'hui à ce système compliqué de courroies qui étreignaient le pied nu, passaient entre les doigts de pied, pour assujettir une semelle épaisse; notre délicatesse a de bien plus grandes exigences. La chaussure n'est plus une protection contre les aspérités du sol, elle est un vêtement. Elle doit couvrir complètement le pied sans en altérer la forme essentielle. Le plus souvent la chaussure est faite de peau de bœuf, de veau, de chèvre et de chevreau. La peau de bœuf ou de vache n'est guère employée que pour les fortes chaussures des gens de la campagne. Le sabot, chaussure en bois très usitée dans certaines provinces, serait plus sain que les autres chaussures, s'il n'avait l'inconvénient de rendre la marche très difficile et de laisser le pied trop découvert, et, par conséquent, trop exposé à recevoir la pluie et la neige.

La bottine a à peu près supplanté dans les villes toutes les autres chaussures. Elle est légère, s'adapte parfaitement à la forme du pied, et fait corps avec le bas de la jambe. Les bottes, qui, outre qu'elles étaient lourdes, tenaient toujours le pied dans une sorte de bain de vapeur, ne sont plus portées qu'en temps de boues, par les personnes obligées à de longues courses. Ajoutons cependant que la botte est la chaussure par

excellence du militaire en campagne. Elle lui permet de marcher dans des terrains détrempés et de franchir à gué les cours d'eau. D'ailleurs, pour les hommes qui y sont habitués, elle est beaucoup moins fatigante que les chaussures légères lorsqu'il s'agit de marches prolongées. L'exemple des Prussiens dans la dernière guerre doit nous instruire à cet égard. Le soulier lacé, ou à oreilles, n'a plus de partisans qu'à la campagne, parmi les chasseurs, les rouliers et les facteurs ruraux.

Les conditions hygiéniques de toute chaussure, c'est qu'elle soit souple, ni trop forte, ni trop mince, ni trop large, ni trop étroite. Une chaussure à semelle étroite déforme le pied et amène les cors; si elle est trop large, le frottement finit par produire absolument le même résultat. Il faut surtout que la chaussure ne soit jamais humide, et on prévient cet inconvénient en en changeant le plus souvent qu'on pourra.

Le *gant*, excellente protection contre les engelures, les crevasses et l'endurcissement de la peau, ne doit jamais être trop étroit. Dans le but de se faire la main plus fine que nature, beaucoup de personnes passent la moitié de leur temps à se ganter et à se déganter, ce qui n'est, certes, ni gracieux, ni trop divertissant.

Le *lit*, où nous passons plus du tiers de notre existence, est un meuble qui nous paraît être du domaine exclusif de l'hygiène. Il s'en faut cependant beaucoup encore que l'homme, dans certaines classes et dans certains pays, ait réalisé toutes les conditions nécessaires pour rendre son sommeil suffisamment réparateur. On peut dire qu'en Orient le lit n'existe pas. L'Arabe s'étend par terre, tout habillé, sur une peau et s'endort. Les sauvages n'ont qu'un lit de feuilles sèches dans leurs cahutes, construites de boue et de branches entrelacées. Dans les pays froids, où l'on supposerait volontiers la literie plus étudiée et plus complète que partout ailleurs, il s'en faut de beaucoup que, sous ce rapport, on soit aussi avancé que chez nous. Le Français, hors de sa frontière, se trouve presque partout mal couché. En Allemagne, le lit n'a presque jamais la longueur nécessaire, et les draps sont d'une exigüité qui laisse la plupart du temps les pieds à nu. En Russie, le matelas n'est qu'une mince et dure galette, reposant immédiatement sur des planches ou sur un système de bandes de fer croisées. Le paysan n'a pas de lit; et dans les grandes villes, lorsque le thermomètre descend à plus de 25 degrés au-dessous de zéro, les concierges et les domestiques couchent sur la dure, sur des banquettes, et trop souvent sur la neige. En Suède, dans les hôtels les plus confortables, on couche sur un canapé qu'on a revêtu pour la nuit d'un simple drap et d'une couverture. Personne n'ignore combien en Angleterre, ce pays du confortable, les lits laissent à désirer. L'habitude de cylindrer les draps

les rend froids, supprime en partie la production de cette douce moiteur qui est un des bienfaits du repos nocturne. En France, on exagère peut-être, au point de vue de la mollesse, ce luxe du coucher. Trop de plumes, trop d'édredons et de courtes-pointes. Coucher sur la plume, comme cela se pratique chez les paysans même, en Bretagne et en Normandie, est on ne peut plus malsain. Cet usage produit des sueurs trop abondantes, et par suite un grand affaiblissement.

Le lit ne doit pas être ni trop mou ni trop dur. C'est le lieu du repos, et il faut qu'on s'y repose sans souffrir des meurtrissures et sans éprouver cet engourdissement fiévreux qui résulte d'une trop grande concentration de chaleur. L'invention du sommier, qu'on substitue partout à la paille, qui, s'affaisant sous le poids du corps, formait un creux, a prévenu ce double inconvénient. Autant que possible et tous les jours même, il est bon que les garnitures du lit soient aérées et séchées. Les draps doivent être changés fréquemment, et ceux de toile sont préférables à ceux de coton, qui exercent sur la peau une action excitante qui énerve et rend trop souvent le sommeil agité.

Que dirons-nous de plus, sinon que le sommeil trop prolongé fatigue au lieu de rafraîchir le sang, engourdit l'activité morale et intellectuelle? Sans pousser le soin de sa santé jusqu'à coucher sur une planche ou sur une botte de paille, comme certains moines, il est indispensable, en général, d'éviter tout ce qui, dans le coucher, peut rendre le sommeil par trop facile et par trop attrayant.

Nous terminons ici tout ce que nous avons à dire, au point de vue de l'hygiène, sur la question du vêtement. La science et l'observation nous permettraient encore une foule de recommandations, mais nous laissons à toutes les personnes qui nous liront, et qui ont le soin de leur santé, de les déduire des principes généraux que nous nous sommes surtout appliqué à bien établir.

## HUITIÈME PARTIE

### DES BAINS

BIBLIOGRAPHIE. — Auteurs anciens : ORIBASE, in *Coll. med.*, lib. X, etc. — MARET. *Sur la manière d'agir des bains d'eau douce et d'eau de mer, et sur leur usage*. Paris, 1769. — CLAUDE. *Dissertation sur l'usage des bains considérés sous le rapport de l'hygiène*. Thèse de Strasbourg, an XI. — DELABERGE. *Essai sur les bains d'eau douce*. Thèse de Strasbourg, 1819. — DARCET. *Description d'une salle de bains présentant l'application des perfectionnements et des accessoires convenables à ce genre de construction*. Paris, 1827. — ROSTAN. Art. Bains, in *Dict. de méd.* en 30 vol. Paris, 1835. — V. GERDY. *Recherches expérimentales relatives à l'influence des bains sur l'organisme*. in *Arch. gén. de méd.* 1838. — CORBELL-LAGNEAU. *Traité complet des bains considérés sous le rapport de l'hygiène et de la médecine*. Paris, 1845. — ORÉ. Art. Bains, in *Dict. de méd. prat.* 1866. — TARTIVEL. Art. Bains, in *Dict. encyclop.* 1868.

Pour les bains froids, les bains de mer, les bains chauds, etc., Voy. BECQUEREL, *Traité d'hygiène* (bibliographie).

Pour l'hydrothérapie, Voy. BENI-BARDE, *Traité d'hydrothérapie*.

Le nom de *bain* s'applique généralement au séjour plus ou moins prolongé du corps ou d'une partie du corps dans un milieu liquide, solide, vapoureux ou gazeux.

Les bains peuvent donc naturellement se classer en *bains liquides*, *bains d'air chaud*, *bains de vapeurs*, *bains de gaz*, et *bains solides* et *demi-solides*, comme les bains de marc et de boue.

Le corps étant nu dans le bain, c'est directement sur la peau qu'agit la première et principale impression du bain.

Il faut, pour se rendre compte du mode d'action des divers agents extérieurs, considérer la peau à la fois comme un lieu d'élection de certains échanges chimiques, comme un organe de sécrétion, comme une expansion du système circulatoire, pouvant se prêter, au besoin, à des accumulations sanguines détournant le liquide des organes internes, enfin, comme un organe tactile.

La peau, étant également un organe d'exhalation et de sécrétion, contribue pour une large part au maintien de la chaleur propre dans les li-