

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-

mites de la santé. Currie disait de la peau qu'elle était la soupape de sûreté de la machine animale. Les expériences de Spallanzani et de W. Edwards ont démontré que la peau exhalait de la vapeur d'eau et de l'acide carbonique; et comme il est bien établi qu'elle absorbe de l'oxygène, il s'ensuit qu'elle est un organe de respiration. L'utilité de la peau, au point de vue physiologique, étant reconnue pour l'équilibre de la chaleur propre et de la santé dans la machine animale, on comprendra sans peine l'action que peut avoir sur l'économie le milieu dans lequel le corps se trouve plongé.

Bains liquides. — Le premier effet d'un bain liquide est d'isoler le corps de l'air atmosphérique, et de supprimer par conséquent momentanément, ou tout au moins de modifier les fonctions de la peau. La suppression absolue de ces fonctions, d'après les expériences de Balbiani et de Henle sur les animaux, a pour résultat de diminuer la température animale. Un bain très prolongé, en supprimant les fonctions de la peau, pourrait-il produire le même résultat? L'expérience ne l'a pas encore démontré.

Y a-t-il absorption cutanée dans le bain? Bien des expériences diverses et contradictoires ont été faites dans le but d'éclaircir ce point de physiologie. Depuis Haller, qui a reconnu que la surface cutanée absorbait l'eau contenue dans l'air humide, la question a été agitée sous toutes ses faces. Des observations faites par différents physiologistes, comme Maret, Madden, Kœthler, Séguin, etc., il résulte que, pour les uns, l'exhalation et l'absorption se compensent, de sorte que, dans le bain, le corps ne perd ni ne gagne rien; pour d'autres, il y a perte de poids, de sorte que l'exhalation l'emporterait sur l'absorption; pour d'autres enfin, le contraire aurait lieu, et il y aurait augmentation de poids.

On sait aujourd'hui, ainsi que l'a démontré M. Kuhn de Niederbronn, que la température est le grand modificateur de l'action des bains. Le bain frais sollicite l'absorption; il provoque l'exhalation quand il est chaud. « La température indifférente constitue la limite où l'absorption cesse et où l'exhalation commence. » Le tempérament, le milieu ambiant et diverses conditions, peuvent faire varier le degré auquel le corps immergé n'accuse aucune sensation de chaud ni de froid; c'est entre 32° et 34° qu'on place ce qu'on appelle la *ligne neutre* ou le *degré isotherme*.

Cependant les travaux de M. Villemin, concluant à l'absorption; les discussions dans le sein de la Société d'Hydrologie; divers travaux et diverses thèses publiés récemment; les recherches poursuivies à Nérès par M. Jamin, montrent, par la divergence absolue de leurs conclusions, que la question est loin encore d'être résolue dans un sens ou dans l'autre.

Les bains liquides peuvent se prendre à diverses températures, et il est

important de s'entendre sur les expressions : chaud et froid, qui n'ont qu'une valeur relative, variant avec chaque individu. Il y a donc nécessité d'adopter, pour chacune des désignations usuelles, un terme correspondant aux indications de l'échelle thermométrique; c'est ainsi que l'on appelle :

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Très froide, l'eau de. | 5° à 12° |
| Froide. | 12° à 16° |
| Fraîche. | 16° à 20° |
| Tempérée. | 20° à 26° |
| Tiède. | 26° à 30° |
| Chaude. | 30° à 40° |
| Très chaude. | au dessus de 40° |

Sans nous arrêter à cette division, qui n'est que théorique et artificielle, nous dirons que les bains froids ou frais abaissent la température animale, diminuent la fréquence du pouls, activent la combustion respiratoire, bien que ralentissant les mouvements de la respiration; ceux-ci seulement sont plus amples et la respiration est plus profonde.

Les bains de 25° à 30° sont sans influence sur la température animale, sur la fréquence du pouls et sur la respiration.

Les bains de 30° à 40° et au-dessus élèvent la température animale, accélèrent le pouls et diminuent les combustions respiratoires.

Bains froids. — Le plus souvent c'est dans les rivières qu'ils se prennent et leur température varie suivant les saisons et les climats. L'eau froide soustrait au corps du calorique, et, lorsqu'elle est courante, le mouvement de l'eau renouvelant constamment le contact, il en résulte un refroidissement plus considérable, ce qui fait qu'en été, lorsque la température des rivières ne s'éloigne pas sensiblement de celle de l'atmosphère, le bain semble toujours frais. En outre, le bain paraît d'autant plus froid qu'on y reste plus immobile. L'impression du froid sur la peau provoque dans tout l'organisme une succession de phénomènes que nous allons passer en revue.

Le premier effet qui se manifeste est une sensation de refoulement des liquides à l'intérieur du corps, accompagnée de suffocation et de gêne de la respiration. La peau se décolore, et il survient de la chair depoule, du frisson, du tremblement. Les mamelons se dressent et les testicules remontent vers l'anneau inguinal. En même temps, le pouls devient dur et serré. A cette sorte d'excitation générale succède bientôt une période de calme; la coloration de la peau revient et les battements du cœur augmentent de fréquence.

Si l'action du froid est prolongée, on voit de nouveau apparaître un frissonnement général, désigné habituellement sous le nom de second frisson. Ce second frisson doit être évité; il indique que le corps est resté

trop longtemps exposé au froid, et que ce dernier prend le dessus dans la lutte qui a lieu entre lui et les forces organiques.

Lorsque l'on se retire du bain froid avant ce moment, on éprouve une série de phénomènes à laquelle on a donné le nom de réaction. Une sensation de chaleur commence à parcourir les membres, une vive rougeur se manifeste à la peau. La respiration devient large et facile, la circulation s'accélère, les muscles acquièrent de la force, on ressent dans tous les organes plus de souplesse et d'énergie qu'avant le bain. La réaction est favorisée par un exercice modéré et par l'élévation de la température du milieu dans lequel elle se fait.

Ces deux conditions sont également utiles avant le bain; mais il est nécessaire que l'exercice n'ait pas été poussé jusqu'à la fatigue; l'économie n'aurait plus la force suffisante pour produire la réaction. C'est ce qui est probablement arrivé à Alexandre lorsqu'il se baigna dans le Cydnus. Son corps était couvert de sueur, mais cette transpiration était due à une grande fatigue¹. Il est bien reconnu à présent qu'il n'y a aucun danger à se plonger dans l'eau froide lorsque l'on a chaud et que l'on est en sueur. L'usage journalier des bains russes et des bains turcs en est une preuve suffisante. Ce n'est pas l'état de chaleur et de transpiration du corps qui est à craindre, mais sa trop grande fatigue. L'immersion, dans ces conditions, a, au contraire, l'avantage de mettre fin à cette transpiration, en rafraîchissant le corps et en rendant à la peau relâchée par la chaleur toute sa tonicité.

Il est contraire aux principes de l'hygiène d'attendre, le corps à peu près nu, avant de se mettre à l'eau, que la sueur ait disparu; car on se refroidit, et l'organisme est, par suite, moins bien disposé pour que la réaction spontanée se fasse convenablement.

En résumé, un exercice modéré, une température un peu élevée, sont les meilleurs moyens de se préparer à l'immersion dans l'eau froide.

Bains tièdes. — Les bains qui varient de 25° à 50° sont sans action sur la température animale et l'accélération du pouls. Ils calment l'excitation nerveuse, et produisent un bien-être général en délassant le corps des fatigues qu'il a pu endurer. Ils portent au sommeil, et, lorsqu'ils sont prolongés et souvent répétés, peuvent amener une certaine débilité.

Leur principal effet est de laver la peau, de la débarrasser des résidus de sécrétion qui la recouvrent. Ils lui restituent sa souplesse et son élasticité; en un mot, ils la rendent plus apte à son fonctionnement, si nécessaire au maintien de la santé. Ils constituent donc pour l'hygiène une précieuse ressource. Ajoutons que, lorsque le corps est fatigué,

¹ Pugibet et Balley : Hyperhémie cutanée et syncope occasionnées par les bains froids. (*Recueil des mém. de méd. milit.*, mars-avril 1879).

c'est à eux qu'il faut avoir recours, de préférence aux bains froids, pour lui donner de la souplesse et de l'agilité, en un mot, pour lui procurer un délassement salutaire.

Bains chauds. — Les bains chauds sont ceux dont la température est de plus de 55°. Ils accélèrent les battements du cœur et la vitesse du pouls. Trop prolongés et trop chauds, ils peuvent causer la syncope et l'évanouissement; ils peuvent également provoquer des congestions des organes internes. Les bains trop chauds amènent habituellement, au bout de dix à quinze minutes, la pesanteur de tête, la somnolence, l'étourdissement, le vertige, etc. Lorsque leur température se rapproche de celle de la chaleur propre, ils diminuent l'excitabilité nerveuse et exercent une action sédative, mais à condition d'être de courte durée.

L'usage des bains chauds trop fréquents et trop prolongés exerce une influence débilitante sur l'organisme. Au point de vue hygiénique, ils doivent donc être proscrits. Ils sont plutôt des agents thérapeutiques; nous n'insisterons pas davantage sur leurs effets. Le bain dit de propreté ne doit pas dépasser 20 minutes.

Des étuves, bains russes, bains turcs, maures, etc. — Les étuves sont des salles dans lesquelles les malades sont soumis au contact de vapeurs sèches ou humides.

L'étuve humide, ou le bain de vapeur, est un agent puissant de sudation. La transpiration produite fait subir au corps une perte qui peut atteindre jusqu'à 400 600 et tout à fait exceptionnellement 800 grammes.

Les bains de vapeur souvent répétés exposent donc l'organisme à des causes d'épuisement. Aussi a-t-on imaginé, pour mettre le corps à même de réagir contre l'état de faiblesse amené par le bain de vapeur, de faire suivre l'application chaude d'une douche froide ou d'un bain froid. C'est cette pratique à laquelle on a donné le nom de *bain russe*.

Les *étuves sèches* sont des salles dont la température est à un degré plus ou moins élevé, et qui peut être poussé jusqu'à 100°. Ces étuves provoquent la transpiration, activent le pouls, échauffent la peau, mais n'agissent pas sensiblement sur la respiration. Ce procédé de balnéation employé négligemment n'est pas exempt de danger.

L'étuve sèche produit chez les personnes nerveuses une grande sur-excitation. Elle favorise les congestions utérines; elle peut, en produisant une certaine excitation cérébrale, provoquer des vertiges ou une syncope¹.

Comme pour l'étuve humide, il est utile de soumettre le corps, au

¹ T. Large. Recherches physiologiques sur les bains de vapeur sèche (Hammam, bains turcs). *Arch. génér. de méd.*, février 1880, p. 150.

sortir de l'étuve sèche, à une application froide, et c'est là la base des *bains turcs* et des *bains maures*.

Les résultats heureux produits par ces bains ont été fort exagérés. Ils nous semblent, lorsqu'ils sont pris trop fréquemment, d'un effet énérvant et débilitant. L'altération de la santé générale, la diminution des forces et l'amaigrissement nous paraissent être le résultat le plus généralement obtenu; et nous croyons que leur succès est plutôt dû aux pratiques accessoires, qui satisfont la sensualité du baigneur oriental, qu'aux effets salutaires qu'on peut en retirer.

Nous donnons donc, pour la plupart des cas, notre préférence aux bains de vapeur suivis d'une application froide de courte durée, chaque fois que l'on veut provoquer à la peau un appel du liquide sanguin. Chez les peuples du Nord, ils constituent une pratique très hygiénique, en rappelant à la périphérie le sang que le froid avait accumulé dans les vaisseaux et les viscères internes.

Le bain de vapeur ainsi compris rend l'organisme moins impressionnable aux variations atmosphériques, en habituant le corps aux changements brusques de température. Plus que toute espèce de bains, il tend à conserver à la peau son fonctionnement régulier.

Hydrothérapie. — Douches, ablutions, etc. — L'hydrothérapie et ses diverses pratiques sont regardées comme des agents hygiéniques de premier ordre, et adoptées de plus en plus par tous ceux qui ont souci de leur hygiène et de leur santé. C'est que ces pratiques sont faciles et rapidement faites. Elles n'ont pas les inconvénients des divers systèmes de balnéation, de fatiguer quelquefois et de prendre un temps assez long.

Administrée sous forme de douche, d'ablution, d'immersion, l'eau froide, pourvu que son application soit de courte durée, donne de la tonicité et de la souplesse aux muscles, et active les diverses fonctions de l'économie.

En été, l'eau froide est d'un précieux secours pour corriger les mauvais effets de la trop grande chaleur; en hiver, elle maintient la chaleur propre en équilibre, en activant les combustions intérieures. Un des grands avantages, en outre, des applications froides quotidiennes, c'est d'habituer le corps à supporter les brusques variations de température.

Il y a, pour toute application hydrothérapique, des règles générales dont on ne doit pas se départir. Il faut, en général, avoir chaud; que l'application soit de courte durée et suivie d'une friction énergique. Si l'on a recours à l'immersion, on doit se plonger rapidement dans l'eau; si l'on se sert de la douche, ou, si l'on fait des ablutions, il faut se faire mouiller rapidement toutes les parties du corps. Après les applications froides, il est bon de faire une promenade.

Lorsque le corps est en sueur, il n'y a pas contre-indication à l'emploi des applications froides, ainsi que nous l'avons dit plus haut en parlant des bains froids. Mais il faut qu'il n'y ait pas trop grande fatigue musculaire, ce qui amène toujours un abaissement de la chaleur propre. Aussi trouvons-nous fâcheuse d'une manière générale, tout en acceptant son application pour quelques sujets vigoureux, la méthode employée dans plusieurs établissements de gymnastique, où l'on fait suivre les exercices d'une douche froide. Des applications tièdes ou tempérées auraient moins d'inconvénient, en ne provoquant pas de violentes réactions, et l'on serait à l'abri de tout accident fâcheux.

Chez les jeunes enfants, les applications très froides doivent être rejetées, car ils se réchauffent avec difficulté. Une eau fraîche est préférable. Quant aux enfants à la mamelle, nous croyons que pour eux l'eau froide doit être absolument proscrite, en raison de la violence avec laquelle le froid les impressionne, et de la facilité avec laquelle ils contractent des rhumes et des phlegmasies. On doit uniquement, dans ce cas, avoir recours à l'eau tiède.

Chez les enfants de sept à huit ans, les ablutions journalières modérément froides, mais très courtes, sont une habitude très salutaire; elles aguerrissent les jeunes gens contre le froid, font fonctionner la peau et évitent les engelures. Avec la gymnastique sage, raisonnée et bien appropriée, elles constituent une pratique très avantageuse pour développer le système musculaire et empêcher le lymphatisme, ainsi que certaines névroses.

Chez les adolescents, il serait à désirer que, comme la gymnastique, l'hydrothérapie contribuât à l'éducation physique; elle aiderait au développement des facultés viriles et de la force musculaire.

Chez les adultes, les pratiques hydrothérapiques doivent être subordonnées à chaque constitution. Chez les personnes sanguines, les bains tièdes, renouvelés tous les huit jours, ou les affusions tièdes quotidiennes, nous semblent être la pratique la plus avantageuse. Pour les tempéraments lymphatiques, il faut, au contraire, avoir recours aux bains froids, aux douches ou aux ablutions froides quotidiennes; en un mot, il faut employer les moyens les plus excitants et les plus toniques. C'est pour cette raison que, dans ce cas, les bains de mer sont d'une grande utilité.

Quant aux sujets nerveux, il faut craindre pour eux les moyens trop excitants; souvent ils se trouvent mieux d'affusions tièdes que de douches froides. C'est ainsi qu'on devra, en général, leur défendre les bains de mer, dont la composition et la température produisent des effets contraires à ceux que l'on cherche pour ces sortes de tempéraments.

Les personnes prédisposées au rhumatisme ou à la goutte feront bien

de s'habituer de bonne heure aux sudations et à l'usage de l'eau froide. Les sujets faibles, délicats, ceux que leur profession condamne à l'immobilité, doivent, pour entretenir le bon fonctionnement de la peau, faire chaque jour des ablutions froides. Il en est de même de ceux qui se livrent à un travail fatigant. Dans ce cas, l'eau modérément froide est préférable. Il est certaines professions dans lesquelles les ouvriers devraient se soumettre, après le travail surtout, à des ablutions, ou prendre des bains ; sans parler des professions fatigantes pour le système musculaire, nous citerons celles dans lesquelles les ouvriers sont exposés continuellement à l'influence de poussières métalliques ou autres. Les poussières s'attachent à la surface de la peau et gênent son fonctionnement. Un lavage journalier serait nécessaire pour débarrasser l'épiderme de ces corps étrangers. Il serait donc à désirer que, dans chaque usine, il y eût à la disposition des ouvriers une installation balnéaire qui leur permit de se laver le corps chaque jour au sortir du travail.

Quant aux femmes, leur vie sédentaire et l'absence d'exercice musculaire trouveraient, pour leur hygiène, une compensation heureuse dans des applications journalières d'eau froide ou fraîche à la surface du corps. Si, chez elles, le système nerveux est prépondérant, cela tient à ce que l'absence d'exercice ne maintient pas dans l'économie l'équilibre nécessaire au bon fonctionnement de tous les organes ; ajoutons aussi que la fonction cataméniale, la grossesse et l'allaitement contribuent aussi à bouleverser cet équilibre. L'hydrothérapie pratiquée avec discernement peut donc, chez elles, aider à maintenir une harmonie convenable dans les fonctions.

A l'époque des règles, il est bon, quand il n'y a pas d'indication précise, de suspendre toute pratique balnéaire, bien qu'il ne puisse y avoir aucun inconvénient, même aux applications froides, lorsque la femme y est habituée. Mais il y a dans le monde un préjugé à cet égard qui sera difficile à dissiper, que l'on peut respecter tant qu'il n'y a pas urgence, mais qui ne devrait pas arrêter le médecin dans certains cas. Nous nous abstenons d'insister, pour ne pas entrer dans le domaine de la thérapeutique.

Chez les femmes enceintes, les ablutions tièdes sont préférables aux applications froides. Ces dernières, employées imprudemment, pourraient provoquer des accidents qui ne sont pas à craindre avec des applications tièdes.

Quant aux nourrices, nous croyons devoir leur conseiller de s'abstenir de l'emploi de l'eau froide, car, appliquée inconsidérément, elle risque de ramener les règles ; phénomène que l'on doit chercher à éviter. Chez elles, il faut donc se contenter de lotions ou de bains tièdes.

Des bains publics. — Il est évident que c'est aux bains naturels que l'on dut, tout à l'origine, avoir recours, c'est-à-dire aux bains pris dans les rivières ou dans la mer. Chez les Grecs, les bains chauds étaient tout d'abord consacrés à Hercule, et leur usage était lié à celui de la gymnastique. Les bains se réduisaient alors, si l'on s'en rapporte au récit qu'en fait Homère, à des ablutions d'eau tiède. Plus tard, les bains cessèrent d'être réservés uniquement aux athlètes et furent ouverts au public. Aucun document grec ne parle de bains pris dans des baignoires ; il ne s'agit jamais que d'étuves et d'affusions.

Chez les Romains, les bains semblent n'avoir été connus que vers les derniers temps de la république. Ils acquirent sous les empereurs un degré de perfection très grand, et leurs constructions, qui prirent le nom de *Thermes*, contribuaient beaucoup à la popularité des souverains.

Les thermes se composaient d'un *apodyterium* ou *spoliatorium*, ou pièce d'entrée où l'on se débarrassait de ses vêtements. Le *laconicum* ou *sudatio* était une étuve sèche chauffée par un fourneau particulier, fermé par une soupape, laissant par intervalle passer la flamme et la chaleur qui se répandaient dans cette salle. Quand, au lieu d'air sec et chaud, on voulait de la vapeur, on faisait vaporiser de l'eau dans de vastes chaudières. L'étuve prenait alors le nom de *vaporarium*.

Dans le *caldarium*, qui venait après, on pratiquait des lotions ou des affusions d'eau tiède, ou l'on prenait un bain soit dans une baignoire, soit dans une piscine tiède. Au sortir du *caldarium*, on passait dans le *frigidarium*, où l'on se plongeait dans une piscine d'eau froide. Le *tepidarium* était une salle d'une température modérée où l'on pratiquait des massages, des frictions, etc., et l'on enduisait le corps de graisses et d'huiles parfumées.

L'usage des bains était devenu une véritable fureur chez les Romains. La plupart se baignaient tous les jours ; quelques-uns même plusieurs fois par jour, ce que permettait la grande modicité du prix. Sous l'influence de ce régime la peau devenait souple, élastique et brillante, et l'on reconnaissait immédiatement à son aspect extérieur un homme habitué à l'usage très fréquent des bains.

La chute de l'empire romain et l'invasion des Barbares détruisirent la plupart des établissements balnéaires dans lesquels il s'était introduit, du reste, le plus effroyable et le plus honteux désordre, grâce à la promiscuité des sexes, qu'on avait laissé s'y établir.

Ils se relevèrent plus tard du discrédit dans lequel ils étaient tombés. En Italie, le pape Adrien I^{er} avait ordonné à son clergé d'aller processionnellement se baigner, les jeudis de chaque semaine, en chantant des psaumes. De petits établissements particuliers se fondèrent, qui prirent le nom d'*étuves* (*staphæ*). En France, des établissements de ce genre se

créèrent également, et ce goût des bains semble surtout avoir été rapporté d'Orient par les croisés qui s'y étaient habitués; mais ces établissements étaient, selon toute probabilité, regardés principalement comme des lieux de plaisir, plutôt que comme des établissements d'hygiène, car des prescriptions ordonnaient de les fermer pendant les épidémies graves.

Les étuviers ou propriétaires de bains donnaient aussi quelques soins de toilette, ce qui amena une fusion entre eux et les barbiers. La réunion de ces deux corps de métiers fut déterminée par le privilège que Charles V établit en faveur de son premier barbier. De ce privilège, et par conséquent de l'absence de concurrence, résulta une grande augmentation dans le prix des bains, et ils furent de plus en plus désertés.

En Allemagne les bains n'ont jamais disparu.

En Espagne, les Arabes, après les Romains, avaient introduit l'usage des bains. Les désordres qui s'y produisirent les firent fermer, et, d'après un médecin espagnol, Monlau, cette proscription a porté ses fruits, les bains ont disparu des habitudes de la nation; il n'est pas rare de rencontrer des vieillards qui ne se sont jamais baignés.

Ce fut à la fin du siècle dernier seulement que l'initiative individuelle put créer des établissements de bains, à la suite de la proclamation de la liberté industrielle par la Révolution française. Depuis cette époque, le nombre des bains ne fit que s'accroître, et la préfecture de police, sur l'avis du conseil de salubrité, créa une réglementation qui varie selon la nature des bains.

Dans les bains chauds, les cabinets doivent être pourvus de thermomètres, les garçons et femmes de service doivent s'assurer, pendant la durée des bains, que les baigneurs n'éprouvent aucune défaillance. Les cabinets doivent avoir au moins pour dimensions 1^m, 50 de largeur et 2 mètres en profondeur. Une sonnette d'appel doit être placée à portée de la main; les portes doivent pouvoir s'ouvrir facilement du dedans et du dehors; un vasistas doit être établi de façon à pouvoir ventiler le cabinet.

Les étuves ne doivent pas être en bois. Celui-ci s'échauffe et amène la raréfaction de l'air. Elles ne doivent pas avoir une capacité moindre de 10 mètres cubes, être très éclairées et prendre le jour par en haut, afin que l'on puisse surveiller le malade. A la voûte doit exister un vasistas de 40 centimètres de diamètre, et, dans l'intérieur de l'étuve, un robinet à eau froide. Une machine à vapeur doit être exclusivement consacrée au service des bains de vapeur, afin de ne jamais faire arriver dans l'étuve qu'une vapeur douce et graduée. Un garçon spécial doit être attaché au service des bains de vapeur; le baigneur ne sera jamais abandonné, l'eau froide sera à sa disposition, mais jamais le robinet de vapeur.

Les bains froids de rivière ont été soumis à une réglementation spéciale. Des ordonnances de police rappellent tous les ans les endroits où il est dangereux et défendu de se baigner.

Les bains ou écoles de natation doivent être entourés de planches et fermés depuis le fond de la rivière jusqu'à son niveau par des grilles qui empêchent les baigneurs de passer sous les bateaux. Les bains ne sont ouverts au public qu'après avoir été visités par l'inspecteur général de la navigation, assisté d'un charpentier de bateau, etc.¹.

Le nombre des établissements de bains s'accroît de jour en jour. En 1789, il y avait à Paris 300 baignoires. En 1850, le nombre de bains donnés était de 2 116 520. Le prix de chaque bain diminue également. Aujourd'hui, le prix est de 60 ou même de 50 centimes; il est à désirer qu'il puisse être encore abaissé, pour mettre les familles les plus pauvres à même d'en profiter. Comme la grande difficulté pour résoudre cette question réside dans les moyens de se procurer de l'eau à bon marché, il serait possible d'y arriver en réunissant les bains publics aux lavoirs, ainsi qu'il se fait en Angleterre. C'est à Liverpool que s'est fondée, en 1842, la première institution des bains-lavoirs. Depuis, cet exemple a été suivi par plusieurs villes d'Angleterre. Dans ces établissements, il est accordé 227 litres par bain. Ils sont donnés chauds et froids, à volonté, et partagés en deux classes. Dans la première, les prix des bains chauds varient de 40 à 60 centimes; froids, de 20 à 30 centimes. Dans la seconde classe, les bains chauds coûtent 20 centimes, les froids, 10 centimes. En outre, dans certains établissements, il y a des piscines où l'on peut nager².

Le système pratiqué en Angleterre réalise un grand progrès. Nous espérons que l'on trouvera le moyen de multiplier encore les établissements de bains, en utilisant certaines sources de chaleur perdue, comme au voisinage, par exemple, des grandes usines. Et d'abord, il serait à souhaiter que les grands industriels employassent, pour donner des bains à leurs ouvriers, l'eau de condensation des machines, qui a une température moyenne de 58°. « En favorisant l'hygiène publique³, et en améliorant le plus possible le bien-être des individus, on diminue la masse de l'impôt que prélève l'indigence; et, comme tout s'enchaîne dans l'ordre moral, en inspirant des habitudes de propreté à l'ouvrier, on développe en lui le sentiment du respect de lui-même, et l'accomplissement de ce premier devoir le prépare aux autres et les lui rend plus faciles. »

¹ H. Napias. *Les établissements de bains froids à Paris.* — *Bull. Société de méd. publique*, 1^{re} année, p. 151.

² Il n'y a pas, à Londres, moins de vingt-sept établissements. Les plus petites piscines ont une quarantaine de pieds de long sur une trentaine de pieds de large, les plus grandes ont de 200 à 300 pieds de long sur 100 à 150 pieds de large. Ces dernières contiennent de 150 000 à 300 000 gallons d'eau.

³ Pinède. *Rapp.*, etc., in *Coll. sur les bains et lavoirs*.