

# Les Bains de Mer

J'avais commencé à vous entretenir de l'hygiène de la peau et vous avais laissé entrevoir mon intention de compléter incessamment ce chapitre. Mais je vous demande la permission de m'écarter un peu du programme pour sacrifier à l'actualité : l'écart, d'ailleurs, ne sera pas bien grand, puisque je vais parler des *Bains de mer*.

Beaucoup, parmi vous, chères lectrices, escomptent déjà leur villégiature à la mer, non seulement comme un moyen de faire faire à leurs bébés provision de santé, de coquillages, de gais souvenirs, mais aussi pour retrouver elles même, la fraîcheur de leur teint, compromise par les grises journées et les longues veillées d'hiver, le satin de leur peau, fripé par quelque récente attaque de grippe, peut-être même pour pouvoir en dévoiler un peu plus qu'il n'est séant d'en laisser voir aux bals officiels. L'évocation des bains de mer est donc pleine de promesses, même pour ceux qui n'en prennent pas. Il ne faut pas oublier, cependant, qu'ils ménagent de fâcheuses déceptions à ceux qui en abusent, ou même qui en usent inconsidérément.

L'hydrothérapie maritime est *tonique*, mais *congestionnante* et très *excitante* de toutes les fonctions et de tous les organes, et, par suite, dangereuse ou simplement nuisible à certains tempéraments. Ainsi, n'allez pas à la mer si vous avez une maladie nerveuse, caractérisée ou simplement du nervosisme exagéré; si vous êtes en puissance et, à plus forte raison, en pleine manifestation de rhumatisme, de goutte, d'asthme, de maladies de la peau, du cœur, du foie, des reins, de certaines affections des yeux et des oreilles; si vous avez les congestions et les hémorrhagies faciles; si vous avez du cancer, de la tuberculose pulmonaire ou une maladie fébrile. — N'y conduisez pas les vieillards, ni les enfants au-dessous de deux ou trois ans: la mer serait un danger sérieux pour eux. Je fais une exception pour les petits rachitiques. C'est à eux, et surtout aux petits scrofuleux, aux lymphatiques, qu'elle convient le mieux. L'atmosphère maritime, associée ou non, et de certaine façon, avec l'hydrothérapie, opère de véritables résurrections parmi ces pauvres petits êtres blêmes et souffreteux, prématurément vieillis, victimes pitoyables et innocentes de l'hérédité ou de la détestable hygiène des premiers ans. Elle guérit merveilleusement les glandes, les abcès froids et les fistules osseuses, les caries, les ostéites, certaines arthrites, toutes ces misères plus communes dans les grandes agglomérations, et dont le spectacle serre le cœur. C'est ainsi que l'hôpital maritime de Berck sauve annuellement de la mort, ou d'infirmités pires, des centaines d'enfants.

Simplement anémiés ou surmenés par la croissance et les études ou par les exigences professionnelles, adolescents et adultes, condamnés au séjour des villes, s'en trouvent bien aussi, pourvu qu'il n'y ait pas, pour eux, quelque une des contre-indications que je viens d'énumérer. Du reste, ne partez pas sans avoir pris l'avis de votre médecin, non seulement sur l'opportunité d'un séjour à la mer, mais encore sur le choix d'une plage. Toutes ne conviennent pas également à tous. Les plages de galets de la Picardie et de la Normandie sont très excitantes, et les fraîcheurs y sont souvent précoces: éloignez-en les enfants trop jeunes, trop nerveux, trop délicats; n'y conduisez que les petits scrofuleux torpides, et ne vous y attardez pas trop. Choisissez, de préférence, pour les premiers, une plage sablonneuse de la Manche bretonne ou de l'Océan; n'allez à aucune avant le commencement de juillet, et n'y restez guère après le 15 septembre. Je ne parle pas des plages de la Méditerranée, ni de celles de Biarritz et d'Arcachon, qui peuvent être fréquentées plus tôt et plus tard, et même pendant l'hiver.

Votre choix étant judicieusement fait, permettez-moi de vous donner quelques petits conseils pratiques que je regrette, faute d'espace, de ne pouvoir développer davantage, dans l'intérêt de vos bébés. Ne les habillez de toile, au bord de la mer, que dans le milieu des plus chaudes journées; des vêtements amples, de laine légère ou de flanelle, valent beaucoup mieux. Ne vous hâtez pas de les jeter à l'eau dès votre arrivée: attendez deux, trois, et même cinq ou six jours, s'ils sont très jeunes ou malades. Laissez-les s'acclimater et observez leur état nerveux: s'ils sont excités, mal à l'aise, s'ils dorment et mangent mal, différez encore, puis choisissez une belle et chaude après-midi pour leur donner un premier bain, lequel ne devra pas excéder deux minutes; les suivants pourront durer jusqu'à cinq, mais ne les prolongez guère davantage. Donnez leur un bain de pied chaud si c'est possible, séchez-les, habillez-les rapidement et envoyez-les jouer sur le sable. Si l'enfant aime le bain,

dort, mange, est calme et de bonne humeur, continuez; sinon, essayez des bains chauds ou renoncez-y et contentez-vous de l'influence, souvent suffisante, de l'air de la mer. N'imitiez pas surtout ces excellents pères, animés des meilleures intentions et de la plus déplorable énergie, qui emportent quand même avec eux leur pauvre petit enfant cramponné à leur cou, convulsé dans leurs bras et l'immergent itérativement, sans souci de sa terreur, de ses cris, de la pâleur ou de la congestion de son visage: puisque c'est une bonne chose que les bains de mer, il faut qu'il en prenne de gré ou de force! Hé, non! ce n'est plus une bonne chose alors! et on ne tardera pas à s'en apercevoir: l'enfant, terrifié, réagira mal, deviendra nerveux, excitable, aura de l'insomnie, des cauchemars, et, si on persiste, peut-être des convulsions, de la congestion pulmonaire et même de la méningite. Si, après une ou deux tentatives faites sans violence, il ne surmonte pas sa terreur du bain complet, laissez-le barboter, patauger dans les flaques d'eau chauffées par le soleil: il trouvera, à ses pêches minuscules et miraculeuses un plaisir infini, la patine bronzée de la peau, le bel appétit et la bonne santé que votre cœur de mère désire tant pour lui.

Quant à vous, Mesdames, habillez-vous de laine, vous aussi; déserez généreusement votre corset pour permettre libre et large accès de l'air marin dans vos poumons; acclimitez-vous pendant deux ou trois jours; prenez vos premiers bains courts, de trois à cinq minutes, et prenez-les vous-mêmes, c'est-à-dire sans baigneur. Entrez violemment dans l'eau jusqu'à mi-jambes, aspergez-vous le visage pour atténuer l'inévitable congestion de la tête, puis immergez-vous hardiment. Si vous savez nager, c'est parfait et très amusant; nagez donc courageusement; si vous ne savez pas, essayez d'apprendre, c'est le meilleur exercice auquel vous puissiez vous livrer et le baigneur n'est utile que pour cela, offrez alternativement votre poitrine et votre dos à la caresse — ou au choc — de la vague et ne prolongez pas trop ce plaisir. La première immersion est le signal d'une impression de froid désagréable, qu'on nomme le *frisson initial*; mais il est promptement suivi d'une réaction heureuse, favorisée par les mouvements actifs auxquels on doit se livrer; au bout d'un temps variable avec la température de l'eau et le tempérament de chacun, de 5 à 10 minutes en général, un *frisson secondaire* paraît avec sensation pénible de froid, claquement des dents, lividité des lèvres. Ne l'attendez pas, ou s'il vous surprend, sortez aussitôt. Courez à votre cabine, prenez un bain de pied chaud et au besoin, un peu de vin généreux: il n'est pas nécessaire de se sécher vigoureusement. Une fois habillée, promenez-vous sans hâte, et vous éprouverez une douce chaleur, une agréable lassitude, un bien-être général que troublera peut-être seulement un léger mal de tête. Si vous ne réagissez pas contre le *frisson initial* renoncez aux bains et contentez-vous des promenades au bord de la mer et du spectacle, fort réjouissant, que vous offriront dans l'eau vos compagnons de villégiature. Si, au contraire, les bains vous plaisent et vous réussissent, prenez-en un régulièrement, mais rien qu'un chaque jour et, si vous passez à la mer toute la belle saison, mettez une interruption, de 8 à 10 jours au moins, entre deux séries de 20 ou 25 bains.

Ne choisissez pas une plage *mondaine*; laissez à la ville vos soucis; usez largement du calme, de l'air et du voisinage tonifiant de la mer, mais, avec modération, de la mer elle-même. Ainsi compris, les bains de mer, seront pour vous, Mesdames, des bains de jouvence; vous en reviendrez escortées et fières de beaux enfants robustes et hâlés et, vous-mêmes, fraîches, rajeunies, armées pour les succès, aussi bien que pour les fatigues de cet hiver.

Dr DE SAUVIAT.

## HOMMES ET CHOSES

L'EXPOSITION DU LIVRE. — Une exposition, dite du Livre, a lieu en ce moment au Palais de l'Industrie. Je suis bien sûr que cela ne dit pas grand chose à votre agrément. Penseriez-vous, par exemple, à la visiter, si d'autres plaisirs de l'été vous sollicitaient: on irait encore voir des fleurs, des fruits assemblés, mais des livres, par ces temps où l'esprit aspire surtout au *farniente*!

A ce point de vue spécial, cette exposition qui est si justifiée par l'importance spéciale du livre à notre époque, est peut-être inopportune.

Question de saison.

Quoi qu'il en soit de son ingéniosité et de son succès à son sujet, on parle beaucoup du livre. Et ce qui est surtout amusant, c'est de voir la confusion qui se produit dans certains esprits. Il en est qui mélangent tout, qui parlent du livre intellectuel comme s'il s'agissait du volume matériel.

Pour ma part, même en ne tombant pas dans cette confusion, je me