

LES BAINS D'EAU, D'AIR ET DE SOLEIL

par le Docteur HERSCOVICI

Dans l'hydrothérapie naturelle, le bain glacé se situe entre 0° et 3°, froid entre 10 et 15°, frais entre 15 et 22°, et tiède de 22 à 27° ; dans ces bains, le corps cède de sa chaleur. Le bain est indispensable à la régénérescence du corps, il constitue une véritable récréation et un stimulant de toutes les fonctions amoindries.

Dans l'hydrothérapie artificielle, le bain est considéré tiède de 27 à 32°, chaud de 34 à 37°, et très chaud de 37 à 42°.

Les vagues de la mer ont une action mécanique et excitante sur la peau. Les bains d'eau provenant des sources naturelles se différencient les uns des autres, les uns par leur action électrodynamique ou par leur radioactivité particulièrement efficace dans certaines maladies (algies, rhumatismes).

Les bains doivent être pris régulièrement pour l'entretien de l'hygiène de la peau, ensuite pour parer à certaines affections. Or, ces bains ont pris leur grand essor depuis Giamini en Italie, et de Fleyer en Angleterre.

Au moment de la digestion, les organes de digestion et le foie sont gorgés de sang, un bain froid refoulerait le sang vers les viscères, d'où possibilité d'une crise vasculo-sanguine, suivie d'un réflexe d'inhibition (Poucel), alors que, même dans ces conditions, le régime des végétaristes serait moins nuisible.

La balnéothérapie en mer calme a une action tonique sur l'organisme utile, surtout aux jeunes gens, alors que la mer agitée a une action vive, d'où une légère dyspnée et de la vaso-constriction.

Par conséquent, la thalassothérapie est à conseiller aux enfants rachitiques, anémiques, pour les cas d'adénopathies bacillaires, de péritonites chroniques bacillaires, de nervosisme, d'enfants urbains inadaptés, et de croissance ralentie.

Les bains d'air. — Dans le régime animal, seul l'homme s'isole et se couvre de vêtements sans que cela augmente sa résistance. Suivant les principes naturalistes, le vêtement devrait servir uniquement pour les grands écarts de température et réduit au minimum. Les bains d'air et de lumière rendent à la peau son élasticité primitive et ses fonctions normales.

Le bain d'air, c'est l'exposition du corps à l'air ; il se décompose en quatre temps : la pré réaction consiste en exercice dans une pièce chauffée, le bain proprement dit, avec ou sans exercice, la post réaction, et la réaction caractérisée par des sensations obtenues par l'exercice suivi de transpiration.

L'air se compose de 78 % d'azote, de 21 % d'oxygène, de l'argon, d'acide

carbonique ; sous l'action de l'électricité, l'oxygène se dédouble en ozone. On trouve aussi des vapeurs d'eau, des fumées, des poussières de chaux, iode, silice, microbes, spores, etc. Dans l'influence de l'air sur l'organisme, il faut considérer le climat, l'altitude, le sol, les vents et la végétation.

L'air au bord de la mer est clair, d'une grande luminosité (qui permet la pratique de l'héliothérapie intensive), très irradié, contient en dilution de l'iode, du chlorure de sodium, à l'ionisation très élevée, est plus riche en oxygène que l'air du continent.

Le bain d'air au bord de la mer diffère de celui de la montagne, grâce à l'état hygrométrique de l'atmosphère et à la capacité calorifique. Le climat des plages est tempéré, stable, agissant sur le système nerveux périphérique, sur les échanges respiratoires et circulatoires, sur la croissance et sur le métabolisme du phosphore et sur les fonctions des glandes internes.

C'est la stabilité thermique du climat marin qui permet une insolation de plus longue durée qu'à la montagne (la constance thermique et hygrométrique procurent l'élément sédatif et stimulant), mais la prudence est toujours de règle pour éviter les accidents thermiques ou congestifs qui peuvent se produire grâce aux rayons directs et réfléchis sur la plage.

La température la meilleure pour la pratique des bains de soleil varie entre 30° et 40° à l'héliothermomètre, température utile pour obtenir la disparition des phénomènes d'intolérance, le redressement des déficiences organiques, la stimulation des phénomènes de nutrition et la disparition d'une insomnie tenace.

L'aérophothérapie en altitude sous pression basse et à la mer sous pression élevée n'a pas la même action : la première est plutôt stimulante et l'autre sédatrice.

L'air de la montagne se caractérise par ses qualités de pureté, clarté, par la température et la pression plus basses, par sa richesse en radiations et la pauvreté en vapeurs d'eau. Le séjour à la montagne dans une colonie de vacances, exige toujours un entraînement préalable, progressif et surveillé, et le campement ne doit être admis que pour les enfants d'âge plus avancé. Les moyennes altitudes peuvent servir comme action de préparation pour les grandes altitudes.

L'adaptation est facile à obtenir pour les altitudes de 1.000 à 1.200 mètres.

L'avantage est d'autant plus à apprécier si l'on associe la cure marine et la cure de montagne successivement, les réactions organiques étant en rapport avec la différence des températures.

La pression d'oxygène réduite en mon-

tagne, force l'organisme à augmenter la surface respiratoire (la surface des globules rouges).

En dehors de toutes ces considérations, les climats marins ou d'altitude agissent différemment sur l'organisme, suivant l'âge, le sexe, le tempérament et le système neuro-endocrinien.

Les saisons qui se prêtent particulièrement à la pratique des bains d'air et de lumière sont le printemps et l'automne, mais elles peuvent varier avec les pays et les climats.

Au bord de la mer, le mouvement perpétuel des vagues régularise la température, et l'héliothérapie est facile, alors qu'à la montagne il faut se méfier de la lumière réfléchie ; par contre, dans la plaine, la pratique de l'insolation est facilitée par l'existence des abris d'ombre sous les arbres.

La plaine se différencie par sa constance barométrique et thermométrique ; l'état de l'humidité faible, la clarté de l'air diminuée et par ses vents généralement tempérés. C'est un climat qui convient à la perfection aux nerveux, aux fiévreux, grâce à son influence sédatrice.

La cure marine varie avec la latitude, l'exposition, la végétation, elle est tonique dans les plages de l'Atlantique et excitante dans les plages du Nord.

Enfin, la montagne comme la mer garde ses intolérants (Mouriquand), ce sont parfois les mêmes enfants, mais pour d'autres, l'action de la haute altitude est excellente sur les insomniaques, agités, fatigués, convalescents, asthénisés, anorexiques, sur les fonctions thoraciques grâce à la gymnastique respiratoire que la haute altitude entraîne.

Une condition s'impose à la montagne : la surveillance sérieuse et le règlement du régime alimentaire.

(A suivre.)



**KAYAKS
HART-SIOUX**
MONOPLACES ET BIPLACES

MAISONS D'ARTICLES DE
SPORT ET GRANDS MAGASINS

Parfaits sur l'eau



Légers sur le dos



demandez le catalogue, en vous
référant de cette revue, aux
dépositaires ou au fabricant

LA NAUTIQUE SPORTIVE
80, Rue des Archives, PARIS III^e - Tél. : ARC. 93-50