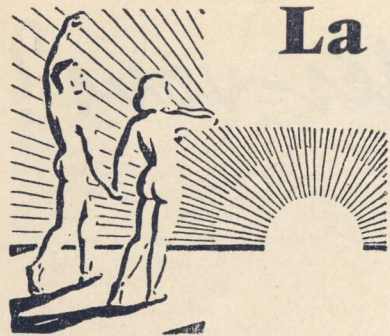




La cure d'air et de soleil au bord de la mer

Ce fut Aristote qui exalta la salubrité de l'air de la mer, « cet air qui était si limpide et si transparent qu'en tournant le cap Sunium, on apercevait à plusieurs lieues de distance l'aigrette de Pallas sur l'Acropole ». Les anciens Grecs faisaient usage des bains de mer froids, des bains de fleuve plus froids encore, des bains tièdes pris à la maison, tel celui préparé par Circé à Ulysse, des bains artificiels d'air chaud, tels ceux mentionnés par Plutarque, Athénée et autres auteurs, et enfin des sources chaudes utilisées en thérapeutique et citées par Strabon.

Non seulement les bains de mer faisaient partie des coutumes journalières, mais les Grecs s'adonnaient passionnément à la natation, qu'ils considéraient comme un excellent exercice hygiénique, puisque le nageur profite de l'air pur inspiré, du nettoyage de la peau et de l'exercice des membres : celui qui ne savait ni nager, ni écrire, était appelé ignorant et barbare. Ainsi les bains chauds tous les jours, les bains de mer froids, la propreté austère et la diète hygiénique étaient déjà mis en usage dans la civilisation hellénique.

Les Egyptiens pratiquaient à leur tour les bains, les **bains de mer** en particulier dans le but de purifier le corps et l'esprit, les jeux, la danse, les exercices gymniques et la lutte pour se maintenir en bonne forme. Les bains étaient pris en général peu avant le dîner ; le bain servait donc non seulement à l'entretien de la santé mais aussi, lorsque arrivait l'heure du dîner, à la décence et l'embellissement du corps, à une époque où l'on savait si bien apprécier le charme et la beauté.

La mode des bains de mer fut lancée par Buffon, puis par Richard Russel, en 1753, qui formula les règles du **bain de mer thérapeutique** ; celui-ci prend son développement au XIX^e siècle, pour aller s'accroissant de plus en plus jusqu'à nos jours à la suite des constatations merveilleuses de Lefrançois de Dieppe et du fameux mémoire d'Hugues Maret en 1769.

Les bains d'air. — L'air marin exerce une action tonique et excitante. La luminosité de la zone littorale est due à l'absence de poussière, de germes et à la réverbération sur le miroir bleu de la mer ; ce fait permet une insolation très intense qui, même en l'absence de l'exposition directe au soleil, provoque la pigmentation des régions du corps exposées. Le climat marin est fort excitant et

sédatif dans certaines régions. Il se rapproche du climat d'altitude par sa luminosité, la forte radiation solaire, la vivacité de l'air et sa pureté. Il en diffère par l'humidité ; la pression barométrique plus élevée, la constance relative de la température, la richesse de l'air en chlore, en iode, en ozone, et en oxygène, et par les pluies abondantes et la prédominance des vents du large. Les effets généraux de ce climat seraient de préservation, due à la stabilité thermique, hygrométrique et barométrique, de sédation due à l'état hygrométrique, à la pression barométrique et aux effets toniques attribuables à la pres-

par le Dr H. HERSCOVICI

Membre de la Commission d'Hygiène
du département de la Seine

sion, à la luminosité et à la pureté de l'air ; les effets antiseptiques sont dus à l'intensité des rayons chimiques, à la richesse de l'air en oxygène, à l'abondance d'ozone. Ainsi l'air pur marin a une action générale tonique et stimulante. A l'abri du vent, du soleil et de l'humidité, la cure d'air se pratique très aisément la nuit comme le jour, le jour, le sujet étendu sur une chaise longue, sur une terrasse, jardin ou galerie munie d'un store. L'accoutumance est obtenue progressivement en augmentant graduellement le temps de séjour à l'air libre. Il est bien d'alterner les périodes de repos avec la promenade en plein air. Cette cure peut être pratiquée par tous les temps sauf pour certains sujets très sensibles aux intempéries. Sur la Riviera il est prudent d'interrompre la cure au coucher du soleil.

La cure d'air nocturne s'effectue de même graduellement ; allongé sur le lit, on ouvre la fenêtre de la chambre voisine, puis celle de la chambre du sujet ; les fenêtres entrebâillées d'abord seront progressivement largement ouvertes. Au moment du lever et du coucher les fenêtres seront closes. La cure pourra être interrompue par les nuits de brouillard, de froid vif ou de vents violents. La frilosité, les sueurs profuses, la faiblesse générale et la cachexis sont une contre-indication à la cure d'air.

Bains de soleil. — L'effet principal du soleil est l'activation et la normalisation de toutes les fonctions organiques. Le soleil est un puissant stimulant du muscle et le facteur principal du tonus général du corps humain. Déjà Hufeland, dans son fameux traité sur la prolongation de la vie, insistait sur l'importance de la lumière solaire. La lumière du soleil agit par les rayons lumineux, calorifiques et

chimiques ; elle exerce sur les tissus une action multiple, microbicide, résolutive et cicatrisante, analgésiante, accélérante des échanges interstitiels et stimulatrice de l'état général. Six heures après la première séance d'insolation apparaît un érythème, qui augmente à partir du 3^e jour, le 10^e ou 11^e jour, l'épiderme est le siège d'une desquamation légère. Si l'érythème est très intense, la desquamation est généralisée, compliquée d'œdème, dermatite, urticaire, ce qu'il faut éviter.

L'héliothérapie peut être pratiquée en tous lieux, même dans les villes, mais de préférence au bord de la mer. Le maximum d'activité thérapeutique des rayons solaires est entre dix heures et quinze heures. Eviter les heures très chaudes. On expose une partie du corps au soleil en protégeant la tête par une ombrelle ou un large chapeau. On débute par des séances de cinq minutes, matin et soir, puis on augmente de cinq minutes chaque fois pour arriver au bout d'une semaine à une demi-heure environ matin et soir, puis une heure, puis trois heures. Si la deuxième séance provoque une réaction thermique, la troisième séance serait de nouveau limitée exclusivement aux mains et aux pieds et on retarderait de quarante-huit heures la progression. Les séances peuvent être plus courtes et réduites à une par jour si poussée évolutive. Si l'on pratique l'insolation générale, on soumet chaque jour une nouvelle partie du corps, mais, comme nous l'avons dit, en débutant par les extrémités des membres. Pour les malades, l'immobilisation devrait être maintenue par des appareils amovibles ou bivalves. Le malade exposera successivement, au cours de chaque séance, la face antérieure et la face postérieure de son corps.

Les propriétés physiologiques des rayons ultra-violets du soleil consistent surtout dans leur action bactéricide sur les différents germes, dans leur action sur la modification des substances colloïdes de la cellule vivante, — en provoquant la pigmentation cutanée, — dans la stimulation des diastases organiques, et dans la production des ondes électriques dans la cellule, d'où action sur le métabolisme de l'azote, du phosphore, du calcium, du soufre, du chlore de sodium. Les radiations ultra-violettes accroissent les réactions de défense organiques ; elles modifient les composés de graisse et dégagent un gaz de réaction acide en déterminant la synthèse aux dépens de la cholestérine de la vitamine anti-rachitique. Mais ces rayons peuvent faire déceler les maladies éruptives avant que l'érythème devienne visible à l'œil libre.

(à suivre)