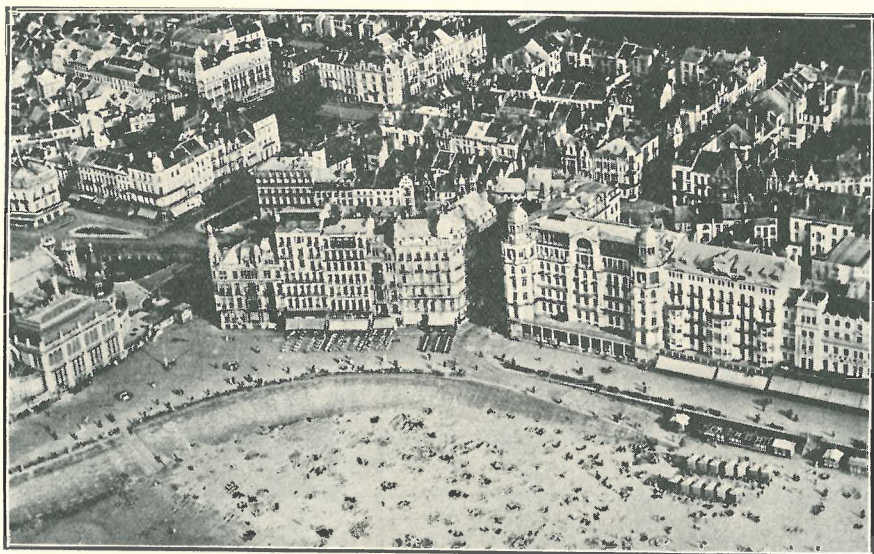


## II. — La Cure marine

L'usage de recourir au climat maritime dans le but de guérir, appelé en médecine thalassothérapie, remonte à la plus haute antiquité. On peut lui donner comme berceau



les rivages de la mer Egée, et, coïncidence remarquable, c'est non loin de l'île où naquit Hippocrate, que, cent ans après, Alexandre le Grand encore enfant, fut envoyé à la mer où il retrouvait la santé dont le roi Philippe et son entourage désespéraient.

Après la chute de l'empire romain, la cure marine fut laissée dans l'oubli le plus complet pour ressusciter vers le milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle à l'époque où Rousseau prêchait le retour à la nature. C'est en effet en 1750 que commence la thalassothérapie de nos temps avec le médecin anglais Richard Russel, qui selon l'expression heureuse de Michelet, « inventa la mer » et c'est dans le pays de Russel que s'ouvrit en 1791 le premier sanatorium maritime (qui existe toujours à Margate).

Le climat maritime offre de nombreuses variantes qui relèvent de la situation géodésique des plages, de leur situation géographique et surtout de la nature de leur sol.

*Ostende* constitue le type de la plage nue : le flux et le reflux y déploient un ample mouvement de bascule amenant un grand découvert. C'est bien la caractéristique fondamentale de la plage d'Ostende d'être constituée par l'estran, immense tapis de sable doré dont la profondeur varie de 100 à 500 mètres.

Cette étendue unie de sable est un élément de premier ordre qui conditionne en grande partie la valeur des plages nues, car cette uniformité crée la constance du milieu aérien où vivent les baigneurs. La base de la cure marine est de placer les curistes dans un milieu favorable et de provoquer

des échanges entre eux et le milieu extérieur. Quand on vient séjourner à la mer en venant d'une ville ou simplement des terres, on se trouve donc par la seule présence à la mer dans un milieu complètement différent et toute la nutrition va s'en ressentir. De nombreux travaux ont défini les agents physiques et chimiques du climat marin. On y ajoute maintenant les caractères électriques dont l'importance est considérable.

Le changement radical de milieu dans lequel pénètre le baigneur ne va pas toujours sans heurt surtout s'il ne veut pas se donner la peine de s'imposer une acclimatation méthodique et de s'inspirer, s'il est malade ou souffrant, des conseils de ceux qui connaissent la station. Les effets observés pendant le séjour à la mer doivent en effet être groupés en deux périodes très distinctes : la période de pré-adaptation et la période d'équilibre ou d'adaptation.

La première est une période de stimulation qui peut être nulle ou tout au moins passer inaperçue chez les normaux et qui chez d'autres peut être assez vive pour constituer la *crise climatique*. Ce n'est qu'après cette première période que commence véritablement la cure dont l'agent principal est la climatothérapie marine. Le climat du littoral belge est tonique et vivifiant : c'est le climat de choix pour les affections



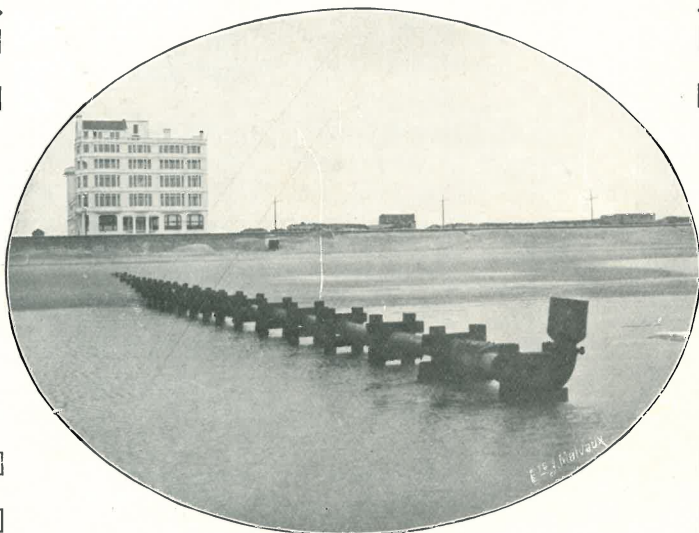
ostéo-articulaires, les porteurs de ganglions, les rachitiques et les anémiques.

Les déprimés et les convalescents s'y relèvent très rapidement. Bon nombre d'affections gynécologiques bénéficient



# L'INSTITUT HÉLIO-MARIN L'HYDRO

Digue de Mer, 250  
OSTENDE  
Téléph. :  
592



LA CONDUITE D'EAU DE MER

## TRAITEMENT

des maladies osseuses et ganglionnaires,  
des déviations de la colonne ver-  
tébrale, des séquelles de la  
paralysie infantile



CONVALESCENCES, ANÉMIES  
AFFECTIONS GYNÉCOLOGIQUES



Piscine  
d'Eau de Mer

Balcons  
de Cure privés

Aménagement  
thermal moderne

TÉLÉPHONE : 1722

Adresse télégraphique :  
CLOOSTER OSTENDE

## HOTEL-TAVERNE TANGANYKA

TOUT CONFORT  
MODERNE



202, Digue de Mer  
OSTENDE - EXTENSION

## GRAND HOTEL MONOPOLE

OSTENDE-EXTENSION

Digue de Mer, 200

Téléphone 716

◆ LE MIEUX SITUÉ

EN FACE DES BAINS ◆

150 LITS

SALLES DE BAINS

LIFT

EAU COURANTE, CHAUDE ET FROIDE

AMERICAN BAR

RESTAURANT

SALON DE LECTURE

SALON DE COIFFURE

Arrangements en pension depuis 60 fr., selon époque

PRIX MODÉRÉS

LANGUES PRINCIPALES

Propriétaire : Ed. SANDELÉ

de l'hydrothérapie marine. Les bains de mer sont des agents supplémentaires trop méconnus dont l'usage doit se multiplier pour le grand bien des malades.

Il convient donc d'insister surtout sur le début du séjour à la mer. On récolte ce que l'on a semé et la récolte dépend de la prudence et de la sagesse qui ont inspiré les débuts. La cure marine est une grande thérapeutique qui a subi l'épreuve du temps. Celui-ci est un juge impitoyable qui rejette dans l'oubli des méthodes qui ont déchaîné un

rapide enthousiasme, allumé des illusions qui bientôt s'éteignent. Au contraire, il consacre, comme un grand sage, les méthodes qui doivent rester et parmi lesquelles la cure marine est une ressource merveilleuse qui rend chaque année à la vie des milliers d'existences.

D<sup>r</sup> ED. DELCROIX,  
*Chef du Service d'Orthopédie  
de l'Institut Hélio-Marin d'Ostende.*

---

## Quelques mots sur Ostende-Extension Mariakerke-Bains, Centre de cure marine

Jadis, humble bourgade de paysans, cette commune pittoresque fut, de par la volonté du haut protecteur d'Ostende, Léopold II, annexée à Ostende.

Aussitôt, la digue de mer est construite, promenade incomparable et unique au monde, qui va de l'estacade d'Ostende à Westende-Bains.

De splendides villas s'érigent et le majestueux *Palace Hôtel*, digne complément de la Galerie-Portique, est la sentinelle avancée de Mariakerke-Bains.

Mer et campagne! Voilà Mariakerke-Bains et Village.

D'un côté la mer qui vient à certains endroits battre la digue; puis une anse propice où se trouve le service des cabines de bains, un peu plus loin que la villa Albert-Elisabeth où naquit l'exquise princesse Marie-José.

Les amateurs de trempette dans l'eau salée reconnaissent que l'eau de mer à Mariakerke-Bains est plus limpide, plus claire et plus agréable qu'ailleurs par suite de son éloignement de l'estuaire du port.

Aussi, d'année en année, la vogue des bains de mer de Mariakerke grandit et c'est chez nous que le roi Albert fait sa cure annuelle.

Nous avons ensuite la plage des tentes de familles qui s'étend du parc Albert à la rue du village, plage où les flots viennent baigner le sable, le laver, l'épurer à quelques

mètres des tentes et assurent ainsi aux villégiateurs un endroit propice aux siestes et aux jeux d'une propreté parfaite.

La brise souffle-t-elle?

Qu'importe à la clientèle cosmopolite! Les dunes ne sont-elles pas là formant un rempart au vent et permettant de s'asseoir dans un jardin rempli des fleurs des dunes, pensées sauvages, violettes des chiens, lycéets aux baies rouges, arbousiers aux troncs rabougris, panicants à fleurs bleues, vulgairement dénommés chardon des dunes, liserons odoriférants, graminées charmantes, coquelicots géants et sureaux dont l'âcre senteur se marie à mille parfums venant de la campagne voisine.

Et pour l'amateur de promenades, des avenues vous conduisent à Leffinghe, à Steene, à Snaeskerke où se réunissent les fervents pêcheurs à la ligne, endroits charmants et si typiques de la plaine flamande entrecoupée de cours d'eaux, de canaux, d'éclusettes serpentant dans de belles prairies où les animaux pâturent l'herbe grasse.

Voilà Mariakerke-Bains et son voisinage.

La foule trouvera-t-elle à se loger confortablement et le progrès moderne préside-t-il aux installations des hôtels, pensions de famille, villas, appartements garnis? Oui.

Grâce à une administration éclairée, qui fait pour Maria-



### **HOTEL DU KURSAAL**

Digue de Mer, 201

Téléphone 1704

OSTENDE-Extension

Hôtel de premier ordre — Vue sur la mer  
: Salles de Bains — Chauffage central :  
Eau courante chaude et froide — Lift

Son RESTAURANT - Son AMERICAN BAR - Ses PRIX MODÉRÉS

**OUVERT TOUTE L'ANNÉE**

Propriétaires : LACOUR & DETURCK