

LES EFFETS DES BAINS DE MER SUR L'ORGANISME HUMAIN.

Par le Prof. I. GUNZBURG - Anvers.

La Belgique possède une côte assez longue, s'étendant sur 67 km. et occupée par une suite presque ininterrompue de stations balnéaires, ayant toutes une plage facile et agréable, et qui constitue une attraction très forte pour tous ceux qui aiment les bains de mer.

Aussi, dès le mois de juin, y voit-on une affluence considérable de baigneurs, et l'on finit par croire que l'application des bains de mer ne doit être soumise à aucune règle, que le bain peut s'appliquer à toutes les constitutions, être pris sans contrôle, et ne comporte aucune contre-indication.

Il faut dire au contraire que le bain de mer est un agent thérapeutique puissant s'il est employé à bon escient. Il peut être pris dans un but d'hygiène, avec quelques précautions, mais il peut aussi être pris dans un but thérapeutique, sous la direction sévère d'un médecin compétent.

La réaction.

On a étudié dans différents pays l'action physiologique du bain de mer. La valeur en diffère selon les régions et dépend 1° de la concentration saline de l'eau, qui est différente d'un pays à l'autre; 2° de la température de l'eau; 3° de la violence des vagues, qui est également différente selon les mers et selon les saisons; 4° de l'action climatique concomitante.

Le bain de mer agit en premier lieu comme un agent de choc. L'entrée dans l'eau est accompagnée d'une vaso-contriction brusque à la périphérie. La peau pâlit, il y a un petit frisson et une sensation de vertige. En même temps, il y a une vaso-dilatation dans la profondeur. Ces symptômes disparaissent aussitôt pour faire place à une vaso-dilatation accompagnée de chaleur et de bien-être. La respiration et la circulation se régularisent, surtout si on fait une série de mouvements soit de natation, soit simplement d'exercice.

Le premier choc disparaît d'autant plus rapidement que l'on entre plus vite dans l'eau. Il dépend aussi considérable-

ment de l'état vasculaire du sujet. Les individus débilités ou bien ceux dont le système sympathique est trop sensible, ne parviennent pas toujours à faire la réaction rapidement; ils restent souvent cyanosés et ont une certaine peine à s'adapter. Ces cas peuvent cependant subir un entraînement, et arriver également à retirer des bains de mer un avantage considérable.

La réaction est surtout favorable aussitôt après la sortie de l'eau. La circulation cutanée devient plus rapide et une sensation d'agréable chaleur et de bien-être se fait sentir.

Les rapports entre la période de choc et la période de réaction varient considérablement selon la durée et la nature du bain. Les bains très courts donnent souvent une réaction excellente, sans sensation désagréable. Les bains accompagnés de fortes vagues intensifient considérablement la réaction. Le bain prolongé peut être à un certain moment nuisible, paralyser l'innervation vasculaire, abaisser la température centrale et ralentir les mouvements de retour du sang.

Dans ces cas, il faut améliorer l'état par des frictions et par l'aspersion de quelques seaux d'eau de mer, jetés d'une certaine hauteur.

L'entrée dans le bain, sauf pour les personnes âgées, doit être assez rapide. Il est utile de plonger dès qu'on arrive à une profondeur suffisante, de faire quelques mouvements de natation et de se laisser frapper par les vagues.

Le bain ne doit pas être pris dès le premier jour de l'arrivée à la côte. Vingt-quatre heures d'acclimatation sont à conseiller, surtout aux enfants. Les premiers bains doivent être pris très courts et même dans la suite ils ne doivent jamais être prolongés au delà de vingt minutes.

Dans les cas thérapeutiques, il est bon de contrôler le pouls, la respiration, la température, avant et après le bain.

Dans certains cas le médecin devrait soumettre son malade à un examen régulier : pression sanguine, examen du sang, auscultation.

Effets physiologiques.

On constate que le bain stimule considérablement la nutrition, augmente l'ampliation thoracique, augmente la diurèse, diminue l'acide urique et les phosphates, et stimule le système nerveux.

L'effet du bain de mer dépend principalement de la façon dont on l'applique. Il est permis, dans la bonne saison, de

prendre un bain tous les jours, mais il est tout à fait ridicule, d'en prendre deux ou trois dans une journée. Dans la plupart des cas, il est à conseiller d'intercaler un jour de repos après quelques jours de bains.

Après la sortie du bain, quelques exercices de gymnastique sont à recommander, puis de s'envelopper, après la sortie de l'eau, dans un bon drap chaud, mais on contrarie considérablement l'effet du bain en restant jouer sur le sable pendant des heures, comme certaines personnes le font ou croient devoir le faire.

Quand la réaction ne se fait pas favorablement, un bain de pieds chaud peut être utile. Mieux valent cependant les mouvements et l'exercice.

Technique.

La meilleure heure, pour prendre le bain est celle de la haute mer, surtout si elle précède de peu l'heure du repas principal. On peut cependant considérer comme très favorable le temps entre 10 heures du matin et 5 heures du soir. Le bain pris très tôt le matin n'est pas aussi favorable, la mer n'ayant pas encore eu le temps de se réchauffer.

On peut se baigner en réalité en toutes saisons. Les sujets qui sont bien adaptés peuvent même se plonger dans l'eau de mer en hiver, mais la saison la plus favorable va évidemment de mai à septembre. La règle n'est pas absolue. Elle dépend de l'état atmosphérique, de la direction des vents et des constitutions.

Quand l'état de la mer le permet, la natation est à conseiller. Toutefois elle ne doit pas servir de prétexte pour prolonger outre mesure le séjour dans l'eau. Le bain de mer n'est pas un sport. On perd tout le bénéfice de la réaction en sacrifiant au désir de nager les précautions nécessaires pour réaliser tous les effets thérapeutiques du bain.

Indications.

Les affections dans lesquelles les bains de mer doivent surtout être recommandés sont nombreuses. En premier lieu, les maladies de l'enfance : le rachitisme, la faiblesse de la croissance, la prétuberculose. Certaines formes de paralysies infantiles après les premiers symptômes, retirent des avantages de la cure marine.

D'une façon générale, l'enfant retire de la cure à la mer

un bénéfice très considérable. Il faut cependant, surtout pour les enfants, surveiller prudemment la façon dont ils prennent le bain. On ne leur permettra le bain entier qu'à partir de 5 ou 6 ans. On règlera la durée et la fréquence; on surveillera l'appétit et le sommeil. Il ne faut pas forcer l'enfant à entrer dans l'eau lorsqu'il se débat. Il faut doucement l'acclimater et le persuader.

Les bains de mer trouvent également une indication utile dans un grand nombre d'autres maladies.

Certaines affections nerveuses, dépressions nerveuses, peuvent être améliorées par le stimulant du bain de mer. L'anémie des jeunes filles trouve également à la mer un stimulant utile, toutefois certaines formes bénéficient davantage d'un séjour à la montagne.

Actuellement, les bains de mer sont souvent combinés avec des traitements physiothérapiques, et Ostende, dans son Palais des Thermes, dispose d'une installation moderne tout à fait complète de bains de soleil et d'une plage artificielle, qui peuvent se combiner favorablement avec les bains de mer.

Accidents et contre-indications.

Des accidents ont été signalés par le bain pris d'une façon imprudente, ou bien dans des cas où il était contre-indiqué. Ces accidents peuvent se produire pendant le bain ou à la sortie. Pendant le bain, les accidents sont dus souvent à des troubles digestifs ou à des paralysies vasculaires. Ceux qui se produisent à la sortie du bain sont dus au manque de réaction.

Il est des cas où une lésion du cœur n'avait pas été diagnostiquée, ou bien avait été négligée, et alors la violence de la réaction a pu produire des troubles. Généralement, il faut produire une vaso-dilatation rapide au moyen de frictions et de chaleur. Il est rare qu'on doive procéder à la respiration artificielle.

Les contre-indications du bain de mer viennent surtout de l'état du cœur. On défendra également le bain de mer aux sujets atteints d'épilepsie, de troubles nerveux graves et aux tuberculeux, ainsi qu'aux débilisés profonds.

Dans un certain nombre de cas, on peut remplacer le bain de mer froid par des bains de mer chauds dans la baignoire. Cette dernière modalité est une thérapeutique très précieuse qui doit s'appliquer dans un institut, sous direction médicale, mais qui trouve des indications nombreuses et donne des résultats précieux.

DE WERKING DER ZEEBADEN OP HET MENSCHELIJK LICHAAM.

Door Prof. Dr. Isi GUNZBURG . Antwerpen.

De uitgestrekte Belgische zeekust (67 kilom.) is bezet met een reeks zeer wel ingerichte badplaatsen, — waar elk jaar een groote menigte liefhebbers van zee-baden naar toe stroomt. Het zeebad wordt een liefhebberij, bijna een sport, en men denkt weinig aan de geneeskundige, zeer krachtige werking die er van kan uitgaan, en nog minder aan de gevaren aan welke men zich soms blootstelt door onvoorzichtig baden, of vernatigen van de onontbeerlijke medische voorschriften.

Het zeebad kan wel is waar slechts benuttigd worden als een hygiënisch voorbehoedmiddel, maar het kan ook een zeer werkzaam geneeskundig middel zijn; in beide gevallen is een goede, deskundige leiding aan te raden.

Algemeene werking der zeebaden. — Deze hangt af van verschillende voorwaarden :

- 1° de samenstelling en het zoutgehalte van het water, dat verschilt in de verschillende zeeën;
- 2° de warmte graad;
- 3° de barensterkte die eveneens in elke zee haar bijzondere kracht en voorkomen bezit;
- 4° de klimatische hulpmiddelen.

Het zeebad werkt vooral als prikkel. Bij 't binnentreden in het koude water, trekken zich de huid-bloedvaten saam, men rilt en wordt een zekere koude gewaar. Onmiddellijk daarop, vooral onder invloed van beweging, is deze oppervlakkige bloedvaten-vernauwing gevolgd van een verbreding, met rijkeren toevloed van bloed, de huid wordt roodachtig, de warmte stroomt in de huidlagen, en een gevoel van welzijn ontstaat.

Men moet vlug in het water stappen, vooral voor de jongere baders. — De zwakken en ouderen mogen trager in het water gaan, zonder echter onnuttig te dralen. — Wanneer de sympathicus te gevoelig is kan de reactie soms lang uitblijven. — Dan moet de huid gewreven worden. — Soms ook op voorhand verwarmd.

Na 't uitgaan uit het bad moet men trachten zich gauw te

verwarmen, eenige gymnastische oefeningen zijn nuttig, alsdan onmiddellijk een warm badlaken omleggen, en na afgedroogd te zijn zich aankleeden. De mode om na het bad in het zand te blijven liggen om zoo gezegde zonnebaden te nemen, is dikwijls nadeelig en doet al het voordeel der reaktie van het bad verliezen. Zonnebaden moeten zeer nauwkeurig toegepast en bewaakt worden, en weleer gevolgd zijn van een bad, dan voorafgegaan.

Het zeebad moet kort zijn, eenige minuten. Een zeer lang bad in de zee kan de huidcirculatie verlammen en bloedopdrang in de diepe organen verwekken.

Men mag niet baden van den eersten dag dat men aan de kust is. Een dag ten minste moet aan het lichaam gegeven worden voor de aanpassing.

Het kind beneden 5 jaar moet niet in de volle zee baden, mag echter wel in de plasjes gedompeld worden die zich in het zand vormden en door de zon verwarmd werden.

Een sterk barenspeel is zeer gunstig, de slag der baren is als een massage die het lichaam prikkelt en versterkt.

Wanneer het bad soms niet goed werd verdragen, dan is de huid bij 't uitkomen blauw en koud, eenige emmers zee-water van een zekere hoogte op den patient gegoten, zullen in dat geval de reaktie verbeteren.

Physiologische werking der zeebaden.

Men zou zoo vaak het mogelijk is, de ademhaling, den pols, de temperatuur, den bloeddruk enz. vóór en na het bad moeten nagaan.

Men kan vaststellen dat de ademhaling verbreed wordt, de diurese vergroot, er is minder urinezuur en phosphaat in het bloed, het zenuwstelsel wordt geprikkeld.

In het volle seizoen kan men elken dag een bad nemen, het is echter belachelijk zooals sommige menschen het doen, twee of drie maal per dag een bad te nemen.

Techniek. Het beste uur voor het zeebad is kort voor het middagmaal, echter is het wenschelijk zooveel mogelijk bij hoog water te baden. Heel vroeg 's morgens is het water nog niet door de zon verwarmd. Zoodat feitelijk de tijd tusschen 10 u. en 17 u. voor het baden gunstigst is.

Het beste seizoen voor het bad is natuurlijk van Juni tot einde September. Maar wanneer men goed getraind is, kan men ook in de andere maanden met goed gevolg zeebaden

nemen. Onze Isbeeren (zwemmers-maatschappij van zeer ieverige liefhebbers) vinden het zelfs aangenaam midden in den winter in de zee te plonsen en er eenige minuten in te zwemmen. De hoofdvereischte is, na het bad zorgvuldig en vlug verwarmen.

Aandoeningen in welke het zeebad aan te raden is.

Vooreerst bij talrijke kinderziekten kan de zeekuur in 't algemeen, en ook vergezeld van goed geregelde zeebaden, veel nut opleveren. Rachitis, groeistoornissen, praetuberculose zijn duidelijk aanwijzingen. Sommige kinderverlammingen in het late stadium worden door zeebaden verbeterd.

De kinderen vooral moeten streng bewaakt worden, men moet hun eetlust en hun slaap nagaan. Het weerspannige kind moet niet met geweld in de zee gesleurd worden, zachte aanpassing geeft meestal spoedig resultaat.

Ook voor volwassenen kan het zeebad voorgeschreven worden in bloedarmoede, zenuwdepressie, sommige vrouwenziekten, enz.

In Oostende wordt thans de zeekuur verbonden met een bronkuur en physische therapie, vermits het prachtig **Baden-paleis** een rijke keus van alle noodige physiotherapeutische toestellen biedt. Ook een **kunstmatig strand** is er ten dienste der patienten gesteld, voor de dagen, in onze streken zoo vaak voorkomend, waarop de zon zou ontbreken.

Ongevallen. Het zeebad kan door onvoorzichtige toepassing, of soms wegens zwakte van de constitutie van den bader ook ongevallen verwekken. Meestal is de oorzaak te zoeken in slechte spijsvertering, of in slechten bloedsomloop.

Men moet vooral trachten de reactie te verbeteren, door den duur van het bad te verkorten, en na het bad flink te oefenen, en een warmen drank te nemen.

Wanneer het hart te zwak is, kan de reactie soms te hevig zijn. Men zal aan hartzieken, epileptici, en tuberculeuzen het bad verbieden.

Heel dikwijls kan men de goede werking van het zeebad verkrijgen, door warme zeewater-kuipbaden. Dit eischt eveneens een bijzondere techniek, en kan natuurlijk slechts in welingerichte instituten tot zijn volle recht komen.
