

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**Manuel des voyageurs sur le Rhin qui passent depuis ses
sources jusqu'en Hollande**

Schreiber, Alois Wilhelm

Heidelberg, 1831

II. Régime de santé pour les voyageurs

[urn:nbn:de:bsz:31-120535](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-120535)

l'eau. Ce sentiment, que des voyageurs trop craintifs regardent quelquefois comme une attaque d'apoplexie se perd de lui-même, si le voyage continue quelque tems. Il passe aussi chez les personnes d'une faible constitution, si elles prennent un verre de bon vin; mais je ne conseille pas à ceux qui ont une abondance de sang d'user fréquemment de boissons spiritueuses ou de liqueurs, en voyageant par eau. Il leur convient mieux de prendre quelques verres de limonade et de laver de tems en tems la tête avec de l'eau froide."

II. RÉGIME DE SANTÉ POUR LES VOYAGEURS.

(Tiré de l'ouvrage de M^r le professeur SCHREGER, à Halle.)

RÈGLES GÉNÉRALES.

La saison la plus favorable pour voyager est le milieu du printemps jusqu'à sa fin; et puis la fin de l'été et le commencement de l'automne. — L'air le plus salubre est en général l'air libre, pur et tempéré des montagnes. — Dans la règle l'air *chaud* est moins nuisible aux personnes âgées, phlegmatiques et peu sensibles qu'à celles qui sont d'un tempérament sanguin, bilieux et irritable. C'est pourquoi celles-ci doivent partir de bon matin pour pouvoir se reposer pendant la chaleur. — Pour se garantir du trop *grand froid* et de l'engourdissement, il faut frotter fortement avec de la neige et de l'huile les parties du corps les plus exposées au froid. Nous recommandons en même tems de se donner souvent du mouvement en plein air et d'éviter l'usage immodéré de boissons spiritueuses, de prendre au contraire un bon bouillon ou de la bière chauffée avec des épicerie suffisantes, et de s'habiller chaudement et de manière que le corps soit également garanti du froid. — Quand vous êtes transi de froid, gardez-vous de rester long-tems dans une chambre très-chaude et surtout près du fourneau. Frottez doucement les *membres gelés* avec de la neige et de l'eau glacée. — Quand l'air est *chaud et humide* ou *nébuleux*, il faut partir tard et rentrer à l'auberge de bonne heure. On peut aussi fumer avec modération. — Si la chaleur du soleil, en plein air, devient ardente, elle produit quelquefois un *coup de soleil* qui peut devenir mortel. — La fraîcheur qui suit un orage engendre facilement des maladies d'inflammation. — Dans les bas-fonds et dans les vallées, surtout au printemps et en automne, le premier air du matin et celui du soir, à l'approche de la nuit, influe malignement sur la santé. Nous déconseillons de voyager pendant la nuit, même en été, surtout à cause des refroidissemens auxquels on est souvent exposé, quand on n'est pas suffisamment couvert. — Lorsqu'on est *échauffé*, il faut se garder de boire froid, de se laver ou de se baigner à l'eau froide; il ne faut non plus s'arrêter dans des grottes fraîches, sur des bancs de pierre, sur du gazon humide, à l'ombre épaisse ou dans un courant d'air. — Avant d'entrer dans des voûtes qui avaient été long-tems fermées, dans des caveaux, dans des caves, avant de descendre dans des mines, il faut s'assurer de la pureté de l'air en y plongeant un flambeau allumé et en observant s'il continue de brûler. Il ne faut non plus aller en de pareils endroits sans guide ou quand on transpire

fortement. Dès qu'on sent la poitrine serrée, il faut quitter ces lieux et laver les mains et le visage avec de l'eau froide aussitôt qu'on s'est retiré. — A l'approche d'un orage le voyageur à pied s'éloignera à une trentaine de pas des pointes des rochers, des bois, des arbres, des pâturages, des eaux, des moulins à vent, des chevaux, des meules de paille. Qu'il se garde de courir vite, qu'il dépose les objets de métal qu'il peut avoir sur son corps, qu'il s'étende sur la terre, s'il n'y a ni maison ni grotte dans le voisinage. — Celui qui voyage à cheval ou en voiture descendra et se placera du côté opposé à l'orage approchant, à quelque distance du cheval, s'il peut l'attacher quelque part, ou derrière la voiture. — Lorsqu'il fait un vent violent et qu'on respire beaucoup, il faut, si l'on ne peut pas se mettre à l'abri, entretenir la transpiration ou la reproduire par un mouvement plus fort, et il faut éviter le courant d'air. — Si à cheval ou en voiture on est attaqué par un essaim d'abeilles ou de guêpes, on ne peut lui échapper que par la fuite la plus accélérée; qu'on coure, sans se défendre, aussi vite que possible vers l'eau la plus proche pour s'en arroser, ou à l'ombre d'arbres touffus, ou dans un buisson épais, si on est loin d'une maison. Et si tout cela manque, il n'y a d'autre moyen que de se sauver à la hâte, les mains et le visage couverts et s'il est possible dans une direction opposée au côté d'où l'essaim est arrivé. Souvent ces insectes dangereuses s'éloignent, quand on reste tranquille et qu'on ferme vite la bouche et les narines avec les mains couvertes de gants. * — Que les habits de voyage soient appropriés à la saison, commodes et larges, surtout les pantalons, les vestes, les corsets, les souliers et les bottes. La cravate ne doit pas serrer le cou; que les jarretières soient élastiques, le pantalon soutenu par des bretelles, les robes des dames peu serrées et soutenues également par une espèce de bretelles. Qu'on couvre la tête, en été, d'un chapeau de paille blanc ou vert et qui ombrage la figure. Qu'on ne se serve que rarement de lunettes; elles affaiblissent la vue; lavez plutôt souvent vos yeux d'eau pure. Pour se garantir de l'éblouissement de la neige, il faut se servir de lunettes garnies de crêpe noir. — Les garnitures de métal brillant qui entourent souvent les garde-vue des casquettes nuisent aux yeux; il faut donc les ôter, ainsi que le vernis vert dont l'intérieur de ces garde-vue est enduit, parceque le vert de gris dont il est composé, quand il se dissout par la sueur, cause des pustules et des éruptions sur le front. On gêne encore les yeux quand on regarde les éclairs, et quand on se sert trop souvent et sans nécessité de lorgnettes et de lunettes d'approche. Le mouvement alternatif à pied, à cheval, en voiture contribue le plus à fortifier les yeux. — Nous recommandons pour les redingottes et les manteaux un drap épais et peu pénétrable à l'eau; il n'en est pas de même dans les climats tempérés; qu'on s'abstienne des fourrures, surtout si elles ne couvrent que quelques parties du corps, telles que les bonnets, les collets, les palatins. Si toutefois on veut porter des fourrures, il faut que le poil soit tourné en dehors. — La propreté est une chose essentielle pour le voyageur. Il faut donc souvent changer de linge, surtout en été quand il fait beaucoup de poussière, et que ce linge soit bien sec. Il faut également

* (L'esprit d'ammoniac ou seulement de la terre fraîche et un peu humide est un bon remède contre une simple piqûre d'un insecte). Note du traducteur.

changer d'habits et de bas. Il faut en outre soigneusement peigner les cheveux et laver tous les jours le visage, le cou, la nuque, la poitrine, les oreilles, les mains, les dents et la langue. La propreté, en lavant souvent certaines parties du corps, quand elles ne sont pas couvertes de sueur, empêche l'échauffement et l'inflammation de la peau; on guérit celle-ci en se frottant avec de la graisse de cerf fraîche. Que les dames renoncent au fard, surtout en voyage, parcequ'il arrête la transpiration. — Les baigns, après la digestion et quand la peau est sèche et qu'on ne sue pas, sont très-utiles au voyageur, surtout en été. — Rien ne fortifie tant le voyageur fatigué, surtout le piéton, que de laver les jambes et les articulations du pieds avec du vin ou avec de l'eau de vie. — Choisissez votre logement dans les auberges les plus fréquentées et tâchez d'avoir une chambre qui donne sur une place publique, sur une rue large ou sur un jardin et s'il est possible au second étage. Si la chambre a été fermée long-tems, ouvrez pendant quelque tems les fenêtres et faites faire une fumigation. Eloignez-vous des latrines, et ne couchez pas dans une chambre, nouvellement blanchie, humide ou infectée par le champignon des maisons. — Quant aux repas, il faut s'accoutumer successivement à ce qui s'écarte de notre manière de vivre ordinaire. Nous recommandons en général au voyageur la sobriété et les plaisirs que procure la société à table. Nous l'engageons à s'abstenir du dessert, et à boire avec modération. Quelques verres de vin suffiront. Les boissons légères et rafraichissantes et les végétaux conviennent aux personnes qui font beaucoup de sang. — Quand on s'est refroidi, il faut frotter tout le corps avec de la flanelle, avant de se coucher, mettre une chemise chauffée, prendre du thé de sureau, ou de la bière chaude, ou un verre de punch, se coucher dans un lit sec, et se tenir bien tranquille et bien couvert, afin de rétablir la transpiration. Surcharger l'estomac quand on s'est refroidi, est très-dangereux. — Dans le rhume, on se sent ordinairement très-soulagé quand on fait entrer dans le nez la fumée chaude de bon tabac, et il faut en même tems se tenir chaudement. — Pour remédier à la toux, il faut prendre de tems en tems une cuillerée à thé d'oxymel ou de sucre-candi mêlé avec un jaune d'œuf. On prendra aussi quelques tasses de bière chaude ou de thé de gruau d'avoine, mêlé avec du sucre et du beurre non-salé; qu'on s'abstienne des boissons froides et qu'on tâche d'entretenir la libre transpiration de la peau et des poumons. — En cas d'hémorragie ou de fluxion de sang quelconque, il faut éviter tout échauffement, mais le meilleur parti est de suspendre le voyage jusqu'à la guérison du mal. De l'eau pure fraîche, légèrement mêlée avec de l'esprit de vitriol, ou quelques tasses de thé de sureau ou de camomilles, dans lequel on a dissout un peu de crème de tartre, seront aussi plus salutaires aux femmes incommodées que le vin, la bière, le café, le chocolat et le thé. — Quand on saigne au nez après un échauffement, il faut se tenir tranquille et dans une température égale. Aussi faut-il relâcher les pièces de l'habillement qui serrent, telles que la cravatte, la veste, le corset etc. Si le sang ne s'arrête pas et qu'on sent une défaillance, il faut boire de l'eau avec du vinaigre, laver la figure et les mains avec ce mélange, et boucher légèrement les narines avec du coton trempé dans ce liquide. — Nous recommandons particulièrement aux voyageurs la régularité des évacuations ordinaires. Il faut surtout se garder,

lorsqu'on sue, de faire ses besoins à des endroits exposés à l'air libre et vif ou dans des latrines où il y a un courant d'air. Si la nature ne fait ses fonctions pendant quelques jours, il faut consulter un habile médecin, de peur que cette interruption des fonctions vitales, si commune quand on voyage, ne s'enracine. Dans ce cas, il faut éviter tout ce qui échauffe et suéger souvent du fruit soit frais soit cuit. — En cas d'évacuations trop abondantes au point qu'elles affaiblissent et causent des douleurs, il faut mettre sur le bas-ventre des linges chauffés, se laver avec du rhum chaud, manger de la crème de riz ou d'orge, du potage de sago et prendre du bouillon. En général nous engageons les voyageurs à recourir aux conseils d'un bon médecin, dès que les maux deviennent sérieux. — Nous conseillons à celui qui pendant quelque tems a gardé la chambre de s'accoutumer peu à peu à l'air libre et au mouvement avant de continuer le voyage afin que le changement subite de la manière de vivre ne cause pas de rechute. — Fortifié par le sommeil et le déjeuner, il faut partir d'aussi *bon matin* que possible, mais pas immédiatement après le diner, ou il ne faut manger que sobrement; aussi faut-il éviter d'abord un mouvement trop fort. — Le lit exige les plus grandes précautions. Si on ne peut se convaincre de ses propres yeux qu'il a été fraîchement couvert, il vaut mieux s'y coucher avec ses habits. Celui qui peut se contenter d'une couche de paille, la fera préparer de paille sèche qui n'a pas encore servi et ne souffrira pas qu'on prenne du foin pour son gîte. — La *méridienne* ne peut être accordée qu'à celui qui y est accoutumé, mais qu'elle ne dure qu'une demi-heure et qu'elle se fasse dans un fauteuil ou sur un sofa et jamais immédiatement après le diner. Se coucher sur l'herbe et au soleil est ordinairement nuisible à la santé. — Des *travaux assidus* sont contraires au but d'un voyage destiné à la récréation et au rétablissement de la santé. — On ne saurait assez avertir les *jeunes voyageurs* d'être sur leur garde contre les *séductions du beau sexe* qui sont si fréquentes, surtout dans les grandes villes. On n'a qu'à visiter une seule fois un hôpital, et l'on sera saisi d'horreur, en voyant la vengeance cruelle que la déesse de l'amour véritable, pur et saint exerce contre ceux qui l'outragent. — Gardez-vous enfin de vous servir en commune des mêmes pipes, des mêmes gobelets dont se sert une personne connue ou inconnue. Beaucoup de voyageurs ont été les victimes de cette imprudence.

POUR LES VOYAGEURS A PIED.

Un voyage à pied demande un *corps sain et robuste* et qu'on se soit accoutumé de bonne heure à faire cet exercice. Avant le voyage, il faut écarter tous les *obstacles de la marche*: les cors aux pieds, les engelures etc. — Celui qui a les pieds tendres fera bien de frotter les doigts et les plantes du pied pendant quelque tems avant l'excursion, chaque jour, avec du rhum ou de l'eau de vie. — La veille du voyage, et non pas le jour du départ même, prenez un bain de pied tiède et mêlé de savon, rognez avec soin les ongles, sans les raccourcir trop, ôtez avec circonspection les cors et les durillons. — Pour vous garantir des trop fortes *sueurs* aux pieds, saupoudrez tous les jours vos bas avec du son de froment ou d'amandes. — Ne mettez jamais des *bas vieux*, déchirés ou grossièrement raccommodés, il faut qu'ils s'appliquent

Le Guide du voyage du Rhin. 4me édit. 21

bien aux pieds. Changez-les souvent, surtout dans de grands voyages ou lorsque vous suez beaucoup aux pieds. Si vous avez besoin de *jarretières*, qu'elles soient larges, ouatées, élastiques. — Les *souliers* sans talons, avec des semelles fortes, et des guêtres de nankin ou de casimir ni trop larges ni trop étroits, sont une chaussure préférable aux *bottes*. Si cependant on veut se servir de celles-ci, il faut mettre des *bottines* légères dont la tige soit de cuir élastique et qu'on puisse lacer, avec des talons bas. Que les souliers ou les bottes soient faits exactement suivant la forme du pied, et que les semelles aient parfaitement la largeur de la plante du pied. Rien ne doit trop serrer ou blesser ou gêner. Des semelles de crin couvertes de cheveux humains qu'on met dans la chaussure, sont le meilleur moyen de garantir les pieds du froid et de l'humidité. — Que tous les autres *habits* du voyageur soient larges, commodes, appropriés au climat du pays qu'on se propose de parcourir, pourvus de plusieurs poches pour y mettre les objets nécessaires au voyage. — Gardez-vous de prendre avec vous *trop de hardes* ou une malle lourde; bornez-vous aux objets nécessaires pour la propreté et le but de votre voyage. Faites venir le reste par occasion à l'endroit où vous voulez séjourner plus long-tems. — Que le piéton porte toujours une *canne* forte et propre à la défense, en cas de besoin. — Un *chien* vigoureux, fidèle et bien dressé augmentera la sûreté du voyageur. — Ne partez jamais sans avoir déjeuné; mais que le déjeuner soit modique. — Prenez toujours en marchant les chemins battus, laissez jouer librement vos bras, et pour empêcher l'inflammation des cuisses, écarterez un peu les jambes en marchant. Dans la plaine penchez un peu le corps en avant, faites de petits pas et ne soulevez les pieds que de quelques pouces au-dessus de la terre. — Commencez votre voyage de bon matin, marchez d'abord lentement, accélérez successivement vos pas, et ralentissez-les ensuite peu à peu. Continuez votre mouvement jusqu'à une légère *fatigue*, mais jamais jusqu'à l'épuisement. Celui qui n'est pas accoutumé à marcher, ou qui s'en est désaccoutumé, prolongera successivement ses journées de marche et les bornera au commencement à quelques heures par jour. *Cinq à six milles* (10 à 12 lieues) sont, pour le voyageur ordinaire, le terme qu'il ne doit pas dépasser, s'il s'agit d'un voyage de quelque durée. — En *hiver*, au *printemps* et en *automne* on peut marcher plus vite que pendant les chaleurs de l'été. En *été*, il faut profiter de la fraîcheur du matin et du soir; en *hiver*, on choisira pour la marche les heures avant et après midi. Pendant le *grand froid*, il ne faut pas s'arrêter long-tems, surtout ne faut-il pas s'asseoir ou se coucher en plein air; qu'on redouble plutôt ses pas sans faire de trop grands efforts. Evitez en cette occasion les liqueurs spiritueuses, qui peuvent vous exposer au plus grand danger. — Les haltes fréquentes dans les auberges fatiguent et nuisent. Aussi en *été*, il ne faut pas se reposer trop souvent, et le moins sur des places exposées au soleil ou humides, sur les gazons près de l'eau, dans la forêt ou dans des lieux écartés. — L'*échauffement* des plantes du pied est diminué, quand on trempe les *souliers* dans l'eau fraîche. — Si la chaleur vous accable, suspendez votre surtout sur l'épaule *avant* d'entrer en sueur. Approchant de l'endroit où vous voulez faire halte, remettez-le, marchez lentement, et arrivé à l'auberge, restez encore un peu en mouvement, jusqu'à ce que vous cessiez de transpirer forte-

ment. — Pour vous restaurer, ayez toujours sur vous un peu de fruit ou du sucre ou quelques bonbons. — En montant les *montagnes*, il faut marcher *lentement* et se tenir droit, sans parler beaucoup, sans chanter, sans fumer, surtout si le vent vous soufle dans la figure. — Nous déconseillons par différentes raisons de marcher pendant toute la nuit. — Choisissez pour votre *gîte* les *auberges* les plus fréquentés. — Pour vous garantir de mets corrompus, demandez ce qu'il y a de plus simple: des œufs, du poisson, du gibier, du vin ordinaire. — Le frottement des pieds avec un linge sec, un bain de pieds, le changement du linge et de la chaussure mouillés, laver les mains, la poitrine et le visage doit être la première occupation à l'arrivée au gîte. On fortifie les plantes du pied et les articulations, en les frottant avec de l'eau de vie. Ce n'est qu'après quelque repos qu'il faut prendre un souper frugal en mangeant lentement. — Nous conseillons en général de manger souvent et peu à la fois, et se contenter d'une nourriture très-simple. — Gardez-vous de boire quand vous êtes échauffé, et préférez pour apaiser la soif de l'eau pure de source ou de la panade, mêlée avec un peu de rhum ou de sucre, à de la bière aigre et à du vin mauvais.

POUR LES VOYAGEURS DANS LES MONTAGNES.

Habillement: Mettez un *habit court* ou une *jaquette* d'une étoffe légère, un pantalon long, des souliers et des guêtres bien justes. — On a besoin de deux paires de *souliers*; l'une forte, avec des talons épais et larges, garnis de cloux à grosse tête pour les sentiers rocailleux, et une légère pour les chemins des vallées. Un *bâton* garni d'une pointe de fer est indispensable, de même qu'un *manteau de toile cirée* et un *chapeau de paille*. Portez sur vous un *gilet de finette*, qui est le meilleur moyen de vous garantir des refroidissements, un *pantalon léger de laine*, une *rédingotte chaude*, un flacon d'*eau de cerise*, qui prise par gouttes ou coupée avec de l'eau vous fortifie; et si vous enfrottez de tems en tems les membres, vous leur donnerez des forces nouvelles. — Ne voyagez jamais *seul* dans les hautes montagnes; mais prenez un *guide* probe et expérimenté qui portera en même tems votre bagage. — Si vous n'êtes pas accoutumé à grimper les montagnes, faites d'abord de petites journées. — Montez sur les hauteurs, s'il peut se faire, le matin et du côté occidental, marchez lentement et à petits pas et après avoir reposé suffisamment. — Si vous êtes *échauffé*, ne vous arrêtez que peu de tems pour ne pas vous refroidir. — N'étonchez jamais la *soif* dans une source froide, mais prenez quelques gouttes de vin ou un morceau de sucre. — En montant il est nuisible de *fumer du tabac*; en haut et en descendant, surtout s'il fait du brouillard, on peut se permettre ce plaisir. — Aussi long-tems qu'on est menacé des *avalanches* du printemps, il ne faut pas se hasarder de parcourir les hautes montagnes. — Après de longues et fortes *pluies*, il ne faut pas voyager dans les *hautes vallées*, mais il faut attendre quelques jours. — Dans les régions couvertes de neige et de glace, il faut garantir les yeux d'un *crêpe noir* ou *vert*. — Après une neige récemment tombée, il ne faut pas visiter un *glacier*. — Les douleurs provenant du réffet du soleil peuvent être calmées par de l'eau de Cologne, coupée avec de l'eau et passée autour les yeux fermés.

POUR LES VOYAGEURS A CHEVAL.

Quelque grand que soit l'effet salutaire de monter à cheval dans plusieurs maladies, p. e. l'hypocondrie, il vaut pourtant mieux, sous plusieurs rapports, de marcher à pied. C'est pourquoi nous conseillons d'aller à cheval et de marcher devant le cheval alternativement. — Ne montez à cheval ni l'estomac vide ni le ventre plein. — Nous recommandons au cavalier voyageant une ceinture large. — Si vous êtes maladif et que vous voulez voyager à cheval, consultez d'abord votre médecin, puisque ce mouvement, salutaire contre quelques infirmités, peut devenir très-dangereux dans d'autres maux. — Les femmes ne doivent aller à cheval que rarement et quand elles sont déjà un peu avancées en âge; aussi ne doivent-elles pas continuer long-tems ce mouvement, qu'elles se servent d'un cheval doux, convenablement sellé et qu'elles se fassent accompagner par un homme. — Le cheval qu'on choisit pour le voyage n'a pas besoin d'être beau; mais qu'il soit bien portant, fort, commode et endurant. Il faut donc l'essayer pendant quelque tems, avant d'entreprendre avec lui un voyage, et il ne faut se décider qu'après avoir consulté des connaisseurs. — La selle et le harnais doivent être neufs, et non pas usés, forts et commodes pour le cavalier et le cheval. — Allez d'abord au pas, et ne commencez à trotter qu'après un certain intervalle, et avant de descendre à l'auberge, allez encore doucement. — N'abreuvez pas votre cheval, s'il est échauffé. — De l'eau dure, ou sortant d'un rocher, ou de la neige fondue sont nuisibles. — Le meilleur fourrage est de l'avoine vieux, pure, sèche; l'avoine nouvelle quoique mûre est un poison pour le cheval; et celle qui est moisie ou corrompue lui est nuisible. — Le foin doit être propre, sans poussière, bien sec, fin et d'une odeur agréable; celui qui est enduit de vase ne peut être amélioré que par le lavage et un mélange de sel de cuisine. Le meilleur foin vert, donné comme seule nourriture, est mal-sain. Trop de foin, même bon, et surtout mêlé avec du treffle jeune et vert, peut coûter la vie au cheval, quand on l'abreuve tout de suite après et qu'on le laisse reposer. La paille sèche, fine et blanche de froment et d'avoine est la plus propre pour servir de paille hachée. — Pour fortifier et animer le cheval pendant un voyage fatigant, il convient de lui donner de tems en tems un morceau de pain bis saupoudré de sel et trempé dans l'eau ou la bière. — Le voyageur doit examiner lui-même si son cheval est convenablement nourri et abreuvé. — On fera bien de partager chaque fois le fourrage en deux ou trois portions et de les donner au cheval par intervalles. — Ce n'est qu'après avoir bien pensé le cheval, et examiné si les fers sont bien fixés et en bon état, qu'il faut se remettre en route. Après deux ou trois heures, il faut lui donner du pain avec un peu de sel. A midi il faut le nourrir avec de l'avoine et du foin et le laisser reposer pendant quelques heures. — Après une course de deux à trois heures après midi, on lui donnera encore du pain; au gîte il recevra encore sa pleine portion de fourrage. Toutes les fois qu'il a mangé, il faut aussi lui donner à boire. — Il faut se garder de faire des courses excessives ou de galopper sans nécessité; il faut marcher au pas et trotter alternativement. — A des endroits dangereux il faut descendre et conduire le cheval, en marchant à côté de lui et non pas en allant au devant. — Si le cheval est blessé par la selle, il faut lui accorder un repos suffi-

sant, faire changer la selle, ou en prendre une autre plus convenable; consultez sur la guérison de la plaie un artiste vétérinaire. — Ayez le plus grand soin de tenir votre cheval propre, en l'étrillant souvent et en lui faisant laver les pieds.

POUR LES VOYAGEURS EN VOITURE.

Nous ne conseillons pas aux personnes qui entreprennent un voyage pour fortifier ou pour recouvrer leur santé, de se servir d'une voiture trop commode et suspendue à des ressorts d'acier. Ces voitures ne conviennent qu'à des personnes *infirmes et âgées*, qui sont obligées de voyager ou qui désirent pendant quelques tems de suite un bain d'air. — Le mouvement sur un *char à bancs* ou dans une *chaise* dont le corps repose sur l'essieu de devant est très-salutaire et pour ceux qui se portent bien et pour ceux qui souffrent de quelque maladie du bas-ventre, telle que l'hypochondrie, les obstructions etc. Mais nous déconseillons sérieusement l'usage de pareilles voitures à ceux qui ont la poitrine faible ou qui souffrent de convulsions, de la pierre, d'une hernie; aussi aux petits enfants faibles, aux femmes enceintes ou qui se trouvent incommodées de leur période. — Une voiture suspendue ordinaire procure assez de mouvement et de commodité sans amollir le voyageur et sans le caboter. — Les qualités d'une bonne voiture de voyage sont: La solidité, la légèreté, une certaine hauteur des roues de devant, une juste proportion entre la longueur et la largeur, un jeu facile des essieux, pour pouvoir changer l'ornière, de bons coussins, des caisses fermées à clef sous les sièges, plusieurs poches, des moyens de se garantir du soleil, de la pluie et des orages, une petite vitre au dossier. — Le voyageur doit être pourvu d'un sabot, de plusieurs clous et de quelques grosses chevilles, d'une serrure solide, propre à être attachée à chaque porte par des vis, une chatouille qui puisse être également fixée à l'aide de vis. — Si vous n'avez pas avec vous un domestique fidèle ou un cocher sur lequel vous pouvez compter, dirigez vous-même le chargement et le déchargement de vos effets. — Avant le départ et à chaque station, il faut examiner l'état de vos hardes, des roues et des essieux, en général toute la voiture. — Pour s'assurer de la solidité de la voiture, on fait bien d'aller vite sur le pavé devant ou dans les villes; les réparations qui paraissent nécessaires se font le mieux dans une ville. — Si vous voyagez avec vos *propres chevaux*, prenez des chevaux sains, à peu près du même âge, ayant des qualités semblables et accoutumés à aller ensemble. — Les courroies de trait doivent être légères, commodes et durables, en général tous les cuirs du harnais doivent être forts et commodes pour les animaux. — En descendant d'une montagne, il faut enraier la voiture, et si le cocher descend, tenez en attendans les rênes. — Si vous allez en *diligence* ou dans une *voiture publique*, informez-vous d'abord des réglemens de poste et des prix des places. — Cette manière de voyager ne convient qu'aux personnes *bien portantes et robustes* qui peuvent supporter les fatigues et les veilles; nous la déconseillons aux personnes *infirmes* ou d'une santé délicate. — Dans ces voitures les coins sont préférables aux places du milieu. — Si vous voulez voyager en *poste*, servez-vous de votre *propre* voiture, et informez-vous exactement du tarif de la poste. Les plaintes sur l'injustice des maîtres de poste ou sur la grossièreté et les exigences des

postillons sont rarement écoutées. Une attitude ferme et posée, et quelques pièces d'argent données à propos, vous épargneront maint désagrément. — Changez de tems en tems de position dans la voiture et étendez vos pieds autant que possible. — Celui qui ne peut supporter long-tems la voiture, doit éviter autant que possible d'être assis à rebours; qu'il occupe de tems en tems le siège du cocher et qu'il fasse usage, par intervalles, de quelque eau de senteur; il pourra aussi frotter le creux de la poitrine de vinaigre aromatique et fort, ou marcher quelquefois derrière la voiture, sans s'échauffer en marchant, ensuite il remontera en voiture. — Il ne faut pas aller vite que quelques heures après le dîner; aller lentement, dans une voiture commode et ouverte, sur une bonne chaussée, aide à la digestion. — Pendant que la voiture est en train, il ne faut pas s'appuyer contre la portière ou se pencher en dehors. — La lecture dans la voiture nuit aux yeux faibles, de même ceux qui ont les poumons faibles doivent éviter d'y lire à haute voix. — Gardez-vous, autant que possible, de dormir dans la voiture, et tachez de tenir le cocher éveillé, en lui adressant la parole par intervalles. — Si les chevaux prennent le mors aux dents, il vaut en général mieux de rester dans la voiture, que de hasarder un saut pour en sortir. Nous recommandons l'usage du mécanisme de Preckler, par lequel au moyen d'une pression avec le pied, toutes les roues sont arrêtées sur le champ et les chevaux dételés. — Il ne faut voyager pendant la nuit que pendant les chaleurs étouffantes de l'été, ou pendant le clair de lune et sur des chaussées bien entretenues. Ne négligez rien pour tenir le cocher éveillé. — Ne descendez jamais de voiture en sautant et ne vous arrêtez point trop près des roues ni entre les roues de devant et de derrière.

VOYAGE AUX BAINS. *

Pour faire un voyage aux bains, qui a pour but le rétablissement de la santé, il faut s'y préparer par un certain régime. — Il faut se donner auparavant tous les jours de l'exercice en plein air, manger et boire sobrement, éviter l'usage de vins chauds, des liqueurs spiritueuses, des mets échauffants et difficiles à digérer; il faut plutôt prendre une nourriture simple, boire de l'eau pure ou une modique portion de vin léger. — Aussi nous ne saurions assez recommander, dans cette période préparatoire, de s'accoutumer à une certaine régularité par rapport aux repas, au sommeil et aux autres fonctions animales, à maîtriser ses passions et à jouir des plaisirs de la société. — C'est au médecin de décider, si ou comment on doit se préparer au voyage par l'usage de quelques remèdes. — L'âge avancé en lui-même n'empêche pas du tout de prendre les eaux minérales à la source. — Les femmes enceintes doivent s'en abstenir. — Les mères avec leur nourrisson peuvent ressentir des effets salutaires à l'intérieur du corps, si elles font usage des eaux suivant les conseils du médecin. — Le voyage lui-même doit être entrepris dans la saison et dans les dispositions les plus favorables, et dans une voiture commode. — Les personnes très-faibles doivent se servir d'une chaise à porter couverte ou

* Les règles spéciales dépendent de l'état du malade et de la qualité des sources minérales, c'est au médecin à les prescrire. Ayant indiqué dans l'ouvrage même les parties constitutives de chaque source et les effets qu'elle produit, nous renvoyons nos lecteurs à ces renseignements.

d'un panier à coucher, suspendu à des courroies et garanti d'un parasol. — Le *tems* où il faut se mettre en voyage dépend de la maladie et de la constitution du patient. Les personnes très-irritables et disposées à de fortes transpirations et aux refroidissemens choisiront à cet effet le *printemps* et l'*automne*; mais les arthritiques, les paralytiques, les personnes d'un certain âge et moins irritables préféreront les chaleurs de l'*été*; ceux qui sont sujets à des maux de nerfs se rendront aux eaux au mois de *Septembre*. C'est encore au médecin de la maison d'en décider. — Nous recommandons la *sobriété* à tous ceux qui vont aux eaux. — Après l'*arrivée* au bain, il convient de se donner quelques jours de repos. — Ensuite il faut communiquer au médecin atitré du lieu des eaux, le rapport écrit par le médecin domestique et consulter le premier sur la cure et le régime à suivre. — Les principales règles à suivre par celui qui se sert des eaux sont en général les suivantes: Qu'il se *couche* et qu'il se *lève* de bonne heure; qu'il se donne du *mouvement* à l'air libre autant que possible, mais sans épuiser ses forces; qu'il prenne sobrement des *alimens* simples et faciles à digérer; qu'il conserve la tranquillité de l'*ame*; qu'il jouisse des plaisirs de la vie sociale; mais qu'il s'abstienne de la fureur du jeu et des danses échauffantes; que malgré les chaleurs de l'*été*, il ne s'*habille* pas trop légèrement; que ses vêtements soient commodes et le garantissent suffisamment contre les effets nuisibles de l'air frais du matin et les refroidissemens subites. — Il est nuisible de courir çà et là avec précipitation pendant qu'on boit l'eau minérale. Le mouvement doit être lent et modéré. — Il ne suffit pas de vider le nombre de verres prescrit par le médecin; il faut boire lentement et par plusieurs intervalles. — L'*excès* et la précipitation font mal. — Celui à qui il répugne de boire de l'eau à jeun pourra prendre une heure avant un léger déjeuner; d'autres déjeuneront une heure après avoir pris l'eau. — Le *déjeuner* consistera soit en quelques tasses de chocolat de santé, soit en une tasse de café noir ou avec un peu de lait, soit en un bon bouillon, soit en un potage de crème de riz ou d'orge. Si le besoin l'exige, on pourra aussi manger un peu de pain blanc de froment, mais sans beurre. — Prenez votre déjeuner, si le tems le permet, en plein air, étant assis et en société. — Donnez-vous ensuite un peu d'exercice soit à pied, soit à cheval, soit en voiture. — Consacrez le reste du matin à la société ou à une lecture amusante, mais interrompue de tems en tems. — Tout travail de tête, de longues écritures, des lectures continues sont nuisibles. — Avant le diner, il faut rester tranquille pendant quelque tems. La frugalité et la modération doivent présider au diner. — Nous recommandons le jus de viande, des légumes fins et légers, du bœuf et du mouton bien cuit ou rôti, ce qui vaut encore mieux, du gibier, des poissons tendres, du pain blanc bien cuit. — Gardez-vous de manger de la viande grasse, dure, salée ou fumée; de même la chair des oies, des canards, des porcs; plus du saumon, de l'anguille, du pouding, des boulettes, des fritures, du pain frais, des ragoûts, des pâtés, des mets composés de plusieurs ingrédients, de la salade crue avec du vinaigre et de l'huile, du beurre, du fromage. Le fruit pour le dessert ne convient pas à la plupart des personnes. — Il faut choisir pour sa boisson du vin ordinaire et léger ou de la bière peu forte et claire. Ne trempez pas votre vin avec de l'eau minérale, mais avec de l'eau

ordinaire, — une tasse de café à l'eau peut terminer le repas. — Ne vous livrez pas au sommeil après dîner, à moins que vous n'y soyez accoutumé depuis long-tems ou qu'une force irrésistible ne vous entraîne. En tout cas qu'il soit de courte durée et restez assis. — Consacrez l'après midi à différents amusements et donnez-vous un exercice convenable. Le jeu prolongé et passionné, surtout les jeux de hazard, sont nuisibles à la santé, ainsi que la danse rapide et excessive. — Reposez-vous après chaque danse pendant une demi-heure, et pour vous rafraîchir faites une promenade dans une pièce voisine ou il n'y ait pas de courant d'air. — Ne prenez de l'eau minérale le soir que du consentement du médecin. — Evitez autant que possible de prendre du thé surtout en abondance. — Finissez la journée par un souper modique. Choisissez parmi des légumes légers, des poissons tendres, de la volaille, des harengs, des anchois et évitez le soir les gateaux, le fruit cru et tout ce qui échauffe, comme le vin chaud, le punch. — Gardez-vous de profaner les heures destinées au sommeil par des débauches nocturnes. — Les promenades tardives du soir ne sont admissibles qu'après de fortes chaleurs et quand l'air est doux. — Les hommes surtout doivent absolument s'abstenir, pendant la cure, de jouir des saveurs du sexe. — Le médecin décidera si les femmes dans certaines circonstances peuvent prendre les eaux minérales. — Nous ne pouvons pas assez recommander aux hôtes des bains de veiller à la conservation ou au rétablissement de la *gaité* et de la *tranquillité de l'ame* et d'éviter tout ce qui peut rappeler de tristes souvenirs ou des impressions douloureuses, produites par les accidents fâcheux de la vie. Aussi faut-il abandonner à l'oubli, pendant l'usage des eaux, ses affaires et tout ce qui y tient. — Les *bains* contribuent beaucoup à rendre les eaux plus efficaces. — Un thermomètre doit régler la température des bains dont on se sert. L'épreuve avec le coude nu ou avec le pied ou avec l'œil n'est pas suffisante pour connaître la chaleur convenable. — On prendra le bain 2 à 3 heures après avoir pris les eaux ou $\frac{1}{2}$ heure après le déjeuner, et seulement quand on a déjà fait usage des eaux minérales pendant 4 à 6 jours. — Ne prenez pas de bain, quand votre estomac est rempli, ou après une forte émotion, une longue promenade ou quand vous êtes échauffé, attendez aussi les évacuations ordinaires du corps. — Quant à la durée du tems qu'il faut rester au bain, il faut consulter un médecin expérimenté; ce conseil s'adresse particulièrement aux femmes enceintes ou qui sont incommodées par leur période. — En sortant du bain pour remettre ses habits, il faut prendre garde de ne pas se refroidir. — Nous recommandons un léger exercice après le bain; cependant si l'on se sent fatigué par le bain, on peut aussi se livrer au sommeil pendant une heure. — Si l'on sent quelque mal-aise dans ou après le bain, il faut cesser de se baigner jusqu'à ce qu'on ait consulté le médecin. — Pendant qu'on prend des eaux minérales il ne faut pas se baigner à l'eau froide, dans les rivières ou dans les lacs. — On ne saurait assez conseiller, dans certains cas, les *bains chauds d'eau de mer*. Les bains près de la mer d'Allemagne sont en général préférables à ceux de la mer Baltique. — Avant de se baigner dans l'eau un peu froide de la mer, soit calme soit un peu agitée, il faut se donner quelque mouvement, cependant sans s'échauffer. — Plusieurs dispositions corporelles, telles que la pléthore, les obstructions dans le bas-ventre,

les menstrues etc. défendent l'usage des bains froids dans l'eau de mer. — Le médecin doit déterminer la durée du bain de mer. — Les personnes bien portantes peuvent le continuer pendant un quart d'heure jusqu'à une demi-heure en se donnant toujours du mouvement; mais celles qui sont faibles se contenteront de quelques minutes. — Après le bain, il faut s'essuyer et s'habiller vite et faire une petite promenade. — Par l'interruption de quelques jours, l'efficacité des bains de mer devient plus sensible. — Les bains dans l'eau de mer, chauffée artificiellement, sont dans certains cas très-profitables, même à ceux qui prennent des eaux minérales ou qui sont d'une constitution faible; souvent ils servent aussi à se préparer pour l'usage des bains de mer froids. — Dans un pareil bain, convenable à certains individus, on peut rester une demi-heure et même des heures entières. Il ne faut se servir du bain chaud qu'une fois par jour, rarement deux fois. C'est au médecin qui connaît la constitution du malade, de déterminer la durée du tems des bains ou des eaux. — Après la cure il faut observer encore pendant quelques semaines le régime sévère auquel on s'était assujéti pendant le tems de la cure. Le médecin décidera alors s'il est nécessaire d'employer encore quelques remèdes ou d'observer un certain régime. Est-on guéri, il faut se tenir chez soi dans une activité continuelle, faire de petits voyages ou des parties de plaisir à la campagne, et ne retourner qu'après tout cela à sa manière de vivre et à ses occupations ordinaires.

III. APERÇU DES BAINS ET EAUX MINÉRALES DONT IL EST PARLÉ DANS CE MANUEL.

ESSAYANT de donner un aperçu systématique des sources salutaires les plus importantes et les plus fréquentées, nous rangeons dans la première classe les eaux minérales alcaliques, dans lesquelles le natron acide carbonique est le principe dominant et le plus efficace. Quoique le natron se trouve dans presque toutes les sources minérales, il y a pourtant une différence selon sa liaison avec l'acide carbonique ou que son acidité est relevée par d'autres acides, surtout par l'acide sulfurique et l'acide muriatique. Vu l'affinité de ces parties constitutives dans leurs effets, la ligne de séparation est difficile à tracer; cependant la quantité et la prédomination de l'une ou de l'autre de ces parties peut en justifier la distinction. Les *eaux alcaliques froides* contiennent ordinairement de l'alcali minéral; on y rencontre aussi plusieurs terres imprégnées d'acide carbonique, d'acide sulfurique et d'acide muriatique; plusieurs d'entre elles renferment du fer. La plupart d'entre elles contiennent aussi beaucoup de gaz acide carbonique. Parmi ces eaux on peut compter les *eaux de Fachingen* (p. 451), de *Geilnau* (p. 450), d'*Oberlahnstein* (p. 226), ainsi que les bains situés au pied du Knielis, dans la Forêt-noire: *Rippoldsau*, *Antogast*, *Petersthal* et *Griesbach* (p. 35), dont la partie dominante est cependant la chaux carbonatée, qui se trouve à peu près dans la même portion dans ces sources; elles contiennent en outre un peu de sel de cuisine; celle de Griesbach en renferme le moins, mais elle contient la plus grande quantité de fer carbonaté;