

Chamounix, à 1052^m). Il considère ces climats comme convenant aux convalescents qui ne sont pas trop frileux, aux hystériques, aux gastralgiques, aux dyspeptiques, aux hémorroïdaires, mais dangereux pour les hémoptoïques, les gens porteurs d'une maladie du cœur; les rhumatisants. 3° *Climats toniques et très-excitants*, au-dessus de 1100 à 1200^m (bains de Saint-Bernardin, à 1754^m; bains de Saint-Moritz, à 1786^m; bains de Louesche, à 1359). « Les qualités éminemment toniques et excitantes de l'atmosphère de ces hautes régions, dit cet auteur, les rendent particulièrement propres à relever les forces alanguies, à faciliter l'hématose et, par conséquent, à combattre la chlorose et l'anémie, à fortifier les constitutions nerveuses ou affaiblies par une vie trop sédentaire et des études trop prolongées. Les hypochondriaques et les dyspeptiques, qui ne sont ni trop excitables ni trop frileux, se trouveront bien d'un séjour sur quelques-unes des sommités de nos Alpes, tandis que les asthmatiques, les phthisiques et ceux qui sont pléthoriques ou menacés de congestions ou d'hémorragies, devront rechercher une atmosphère moins excitante et une station moins élevée. » (H. Lombard, *les Climats de montagne, considérés au point de vue médical*, 2^e édit.; Genève, 1858, p. 177 et suiv.)

La plupart des stations hydrothermales sont en même temps des stations estivales. C'est ainsi que Bagnères-de-Luchon, à 633^m; Allevard, à 482^m; Causerets, à 900^m; Bigorre, à 550^m; Bonnes, à 726^m; le Vernet, à 625^m, etc., cumulent le double avantage d'une station thermale et d'un refuge d'été.

En France, ce pays gâté de la nature, et qui ne tire jamais de ses dons un parti complet, nous avons dans nos Cévennes, nos Alpes, nos montagnes de l'Auvergne, nos Pyrénées, des *sanatoria* sans nombre, mais nous ne savons pas nous en servir. Il y aurait certainement lieu de créer dans ces montagnes, à diverses hauteurs, des hôtelleries pour les convalescents, les valétudinaires, les gens atteints d'affections chroniques; en étageant trois ou quatre de ces établissements sur une ligne verticale et en mettant entre eux des différences d'altitude de 200 mètres, on aurait ainsi une échelle de stimulation que le médecin parcourrait en tâtonnant, pour adapter ces stations aux besoins divers et aux différences d'impressionnabilité de ses malades. Rien n'empêcherait, d'ailleurs, d'utiliser concurremment les eaux minérales, l'hydrothérapie et l'altitude. Bientôt les chemins de fer arriveraient au pied de ces hauteurs, qui attendent des *sanatoria*. Quelles ressources pour la thérapeutique à venir des maladies chroniques, et combien paraîtra alors précaire et insuffisante cette mauvaise petite médecine des drogues, dans laquelle nous

tourbons sans conviction et sans résultat! Nous subissons les forces de nature dans ce qu'elles ont d'oppressif pour nous; quand donc saurons-nous leur prendre ce qu'elles ont de conservateur et de salutaire?

III. A côté des stations hivernales et estivales (ou plutôt, à mon avis du moins, *au-dessus* d'elles) il faut placer les *stations fixes*, ou résidences dans lesquelles le malade ne vient plus chercher des influences saisonnières, mais dans lesquelles il vient s'établir pour y vivre, ou pour s'y faire oublier de la mort, sans plus en bouger. Pour que cette résidence lui soit favorable, il faut qu'elle réunisse les conditions suivantes: 1° que la température moyenne de l'année y soit assez élevée pour lui assurer des hivers doux; 2° que cette température soit uniforme, c'est-à-dire que les transitions d'une saison à une autre, d'un mois à un autre, d'une période de la journée à une autre période, y soient ménagées et que leurs excursions y aient le moins d'amplitude possible; 3° que l'hygrométrie y tienne le milieu entre la sécheresse extrême et l'humidité extrême; 4° qu'il y ait dans l'année le plus grand nombre possible de *journées médicales*, c'est-à-dire de journées où ni la pluie, ni les brouillards, ni le vent, ni l'excès du froid ou de la chaleur, n'empêchent le malade de sortir à pied quelques heures; 5° que l'altitude de ce lieu ne soit pas considérable; 6° qu'il y ait, à proximité, des hauteurs permettant aux malades ou aux valétudinaires de tempérer les chaleurs de l'été par une plus grande altitude.

Ce ne sont, on le pressent, ni les latitudes méridionales, ni les latitudes élevées, qui offriront des résidences de cette nature. Le centre de la France, le climat nord-ouest ou séquanien, réalise chez nous une partie de ce programme; à condition toutefois qu'on se rapproche du centre, où l'on trouve des hivers moins rigoureux, des étés moins chauds, une température moins variable. La Touraine, par la douceur de son climat, la beauté de son paysage, jouit sous ce rapport d'une réputation séculaire et qui est bien justifiée. Angers, en particulier, a une température moyenne annuelle de 12° (celle de Montpellier est de 14°), une température hivernale de 5°,98, une température vernale de 11°,57, une température estivale de 18°,12, et une température automnale de 13°,13. Il y tombe, année moyenne, 0^m,520 d'eau. D'ailleurs, la douceur et la constance du climat de cette ville et de sa campagne sont accusées par sa végétation; *climatomètre* excellent et qui constitue un appareil d'enregistrement des éléments complexes d'un climat. Il serait à désirer que la Touraine et l'Anjou eussent été mieux étudiés au point de vue de la clima-

tologie médicale; mais, si l'on manque de documents précis, l'afflux des Anglais, qui ont un sentiment si exquis du bien-être, et une tradition qui n'a jamais été attaquée, justifient la réputation dont jouit ce climat heureux.

J'ai parlé plus haut du séjour des hauts plateaux de l'Amérique tropicale et des espérances que l'on a fondées sur ces atmosphères fraîches et raréfiées, pour la guérison de la phthisie, espérances que je crois parfaitement vaines. (Voy. Jourdanet, *le Mexique et l'Amérique tropicale; hygiène, climats, maladies*; Paris, 1864.) Le docteur Schnepf a défendu les idées de Jourdanet et proposé de faire des points élevés des Alpes, des Pyrénées et des Cévennes, des *sanatoria* pour les phthisiques. (Schnepf, *la Phthisie, maladie ubiquitaire devenant rare à certaines altitudes, comme aux Eaux-Bonnes*, in *Arch. gén. de méd.*, juin et juillet 1865.)

Laissant de côté cette question spéciale de l'influence curative des lieux élevés, qui agissent par leur fraîcheur, la vivacité de leur atmosphère et par la décompression, je n'hésite pas, heurtant en cela des idées traditionnelles, mais qui, à mon avis, reposent plutôt sur la routine et la mode que sur l'observation, à reconnaître aux *résidences fixes* sur les *résidences saisonnières* une incontestable supériorité comme moyens palliatifs ou curatifs. Elles permettent, en effet, aux malades qui y forment un établissement, un genre de vie méthodique, régulier, continu, que ne heurtent ni des voyages, ni des changements incessants de nourriture, d'habitation, de climat, toutes conditions extrêmement perturbatrices; elles leur permettent, de plus, de se créer un milieu affectif, des relations, de se faire, en un mot, une vie morale que l'existence perpétuelle des auberges est inhabile à leur procurer. Bien choisir un climat et s'y arrêter est une sagesse, c'est-à-dire une sécurité (*).

(*) 436. Les climats valent surtout par l'usage qu'on sait en faire. Tel malade vit et dure sous un climat, tandis que tel autre malade, assimilable en tout au premier, mais moins avisé, moins prudent ou moins bien dirigé, perdra complètement le bénéfice de son émigration. Le ménagement des transitions de climat, les précautions de l'arrivée et du départ, celles du séjour, embrassent l'ensemble des conditions qui mettent en valeur le *médicament-climat*, ce que j'appellerai volontiers le *régime* de ce moyen si actif, c'est-à-dire si secourable ou si dangereux, suivant qu'on l'administre bien ou mal :

1° L'économie, ne s'accommodant de rien de brusque, de heurté, il faut passer lentement d'un climat à un autre, et non pas « à la façon d'un boulet de canon », pour emprunter à Henry Bennett une très-vive et très-juste expression. (H. Bennett, *Lettre au docteur Debout, sur l'in-*

ARTICLE II. — ATMOSPHÈRES ARTIFICIELLES

Nous n'avons en vue ici que l'étude des atmosphères créées artificiellement par le changement des proportions normales des principes constituants de l'air, et non pas ces atmosphères, en

fluence défavorable du changement subit de climat, in *Bullet. gén. de therap.*, t. LXV, 1863, p. 241.) Ce danger est d'autant plus réel aujourd'hui, que les chemins de fer et la navigation à vapeur ont supprimé, en quelque sorte, les distances, et que les malades vont en vingt heures du Havre à Marseille. Si l'on songe que la santé s'adapte, par une formule spéciale de l'état physiologique, à chaque température, on comprend quel faisceau d'assuétudes de toute sorte rompent ces voyages trop rapides. Le retour exige des précautions encore plus grandes; car les malades qui reviennent des stations hivernales sont, par cela même, rendus très-frileux (c'est le reproche le plus réel que j'adresse à ces stations d'hiver), et leur *acclimatement de retour* a des difficultés qu'on ne peut tourner que par la lenteur ménagée avec laquelle on l'effectue.

2° Les conditions propres à assurer aux malades les avantages de la station climatique qu'on leur a choisie varient suivant qu'il s'agit : 1° d'une station hivernale; 2° d'une station estivale; 3° d'une station fixe ou d'une résidence.

a. — Le but de l'émigration vers une station de ce genre est d'éviter le froid; il faut donc se prémunir de son mieux contre cet ennemi: ne pas avoir froid et utiliser toutes les occasions favorables pour la promenade, tel est le double but que doivent se proposer les malades.

Le choix de la maison que l'on habite, de son emplacement, de l'exposition de la chambre à coucher et des autres pièces, la précaution de ne sortir qu'à certaines heures du jour, sont les moyens de se procurer, autant que possible, une température constante et agréable. Il est certains quartiers dans une ville qui sont plus froids les uns que les autres, sans que leur exposition rende compte de ce fait. Si, toutes choses égales d'ailleurs, l'altitude plus élevée est une condition de froid, cela n'est vrai que pour des différences très-notables de hauteur. Quand ces différences sont minimes, il arrive, au contraire, par les temps calmes, que les couches d'air, s'étageant de bas en haut suivant leur ordre inverse de densité, l'air froid, plus pesant, coule, à la manière d'un liquide, dans les dépressions et y entretient une température plus basse. Le même fait se constate quelquefois quand on compare la température d'un point peu élevé d'une colline à celui du fond de la vallée. Il faut donc s'enquérir avec soin de cet élément de thermologie locale. L'existence ou l'absence d'abris naturels contre certains vents froids est aussi une condition qui a beaucoup d'importance, et qui en acquiert d'autant plus que ces vents figurent, pour un plus grand nombre de jours, dans la constitution anémologique de cette station. C'est ainsi que, dans toutes les stations hivernales de la bande méditerranéenne, jusques et y compris Nice, il faut se