

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 thérap.*, 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

nombre en quelque sorte infini, que l'on peut composer en chargeant l'air respirable de diverses substances gazeuses ou vaporeuses étrangères à sa constitution habituelle, dans le but de leur offrir une voie rapide de pénétration ou d'agir topiquement par elles sur la muqueuse respiratoire. *L'atmiâtrie* n'est

garantir du mistral, qui amène quelquefois dans la température un abaissement de 4 à 5 degrés. La ville d'Hyères, quoique exposée au midi, n'est qu'incomplètement abritée contre le N.-O., qui y souffle environ quatre-vingts fois par an; la zone du bord de la mer, au contraire, en particulier le vallon de Costebelle, est soustraite à l'influence du vent de nord-ouest, mais reçoit celle du vent d'est et des brises de mer. A Nice, il faut moins se prémunir contre le mistral, qui ne souffle guère que trois jours par an, que contre le vent du nord, qui est froid, et le vent d'est, qui règne avec violence environ quarante-quatre jours par an, et amène avec lui des nuages et de la pluie. La promenade des Anglais, le quartier de la Croix-de-Marbre, le quartier Saint-Philippe, le quartier Saint-Pierre-d'Arena, etc., jouissent, sous le rapport de l'action des vents nuisibles, d'une immunité qui les fait rechercher par les étrangers.

En ce qui concerne l'exposition, le midi doit naturellement être choisi pour les stations hivernales, mais non pas le midi direct, à moins que l'appartement ne se compose de pièces placées sur une même ligne et recevant du soleil une même température. Si, au contraire, les malades habitent un appartement double, c'est-à-dire dont la moitié des pièces regardent le midi et l'autre moitié le nord, et s'ils passent sans précaution des unes aux autres, ils ressentiront une impression de froid extrêmement pénible; dans ce cas une orientation intermédiaire, celle de l'est à l'ouest par exemple, sera préférable, en ce sens qu'elle assurera à toutes les chambres de l'appartement le bénéfice d'une insolation successive. Toutes choses égales d'ailleurs, et même en l'absence du soleil, l'exposition influe d'une manière remarquable sur la température des habitations. Nous connaissons telles chambres d'un hôtel à Montpellier, qui est le rendez-vous des étrangers l'hiver, où la température est assez élevée pour que le feu y devienne en quelque sorte superflu. Le professeur Longget qui, pendant l'hiver 1865, a occupé l'une de ces chambres, ne pouvait assez s'extasier sur la température tiède qu'il y trouvait. Ce sont de ces particularités toutes locales qu'il faut connaître, et qui font que la direction du médecin, ou tout au moins d'une personne habitant la station hivernale où l'on va séjourner, est fort utile pour le choix d'une habitation.

Une précaution d'une importance capitale, et sur laquelle on ne saurait trop insister, c'est de ne jamais faire de promenades hasardeuses c'est-à-dire sans avoir, au préalable, consulté l'état du ciel, la direction et la force du vent, l'élévation de la colonne barométrique. En général, même dans les stations hivernales les plus favorisées, Cannes et Menton, par exemple, les malades doivent ne jamais sortir avant onze heures et rentrer avant quatre heures du soir; encore faut-il que le temps soit irré-

qu'un mode particulier d'entrée des médicaments, au même titre que l'injection hypodermique, et j'en ai traité longuement ailleurs. (*Principes de thérapeutique générale*; Paris, 1875, p. 80.)

En formant des atmosphères artificielles, l'art se propose deux fins différentes et qui doivent être examinées à part: 1° stimuler l'hématose; 2° la modérer.

prochable; au cas contraire, la limite de midi à trois heures ne doit pas être dépassée. Les relevés thermométriques de ces stations montrent, en effet: 1° que c'est de midi à trois heures que l'intensité calorifique atteint son maximum; 2° que les variations d'une heure à l'autre sont moins marquées à cette période de la journée qu'à toute autre. Ainsi, la moyenne générale de la température de janvier étant + 6°^c,5 pour Pau, la moyenne de neuf heures du matin est + 2°^c,80; celle de midi, 7°^c,92; celle de trois heures, 8°^c,70. Passé cette limite, la température baisse. C'est ainsi qu'à Cannes, la température moyenne de deux heures de relevée (février 1864) étant de 11°, celle de cinq heures n'est plus que de 9°^c,5, c'est-à-dire qu'il y a déjà 1°^c,7 de différence. Pour Hyères, cette différence s'élève, à six heures, à 2°^c,7; et à Menton, au soleil couchant, elle est de 2°^c,9. Ces écarts de température peuvent être regardés comme peu considérables, quoique cependant ils constituent un abaissement d'un cinquième; mais, comme les stations hivernales du littoral méditerranéen présentent habituellement un accroissement de la brise quand le soleil décline, la sensation frigorifique s'en accroît d'autant.

Les promenades du soir et du matin doivent être formellement interdites: à ces périodes de la journée, il existe en effet du brouillard ou du vent; de plus, le matin, à neuf heures par exemple, on constate pour les quatre stations de Pau, Cannes, Nice et Menton, une différence de + 5° entre la température du matin et celle de midi, c'est-à-dire qu'elles varient de plus de moitié. Les promenades doivent se faire à pas modéré; et, si la brise est assez forte, il convient d'éviter la transition des lieux éclairés par le soleil à ceux qui sont à l'ombre, et des appartements habités à ceux qui ne le sont pas.

Il faut aussi choisir, autant que possible, un terrain plat ou à pente très-douce: l'excitabilité du cœur chez les phthisiques, l'état habituellement emphysémateux de leurs poumons et enfin leur disposition à l'hémoptysie, justifient assez cette précaution, qui est également de rigueur pour les asthmatiques, les emphysémateux et les gens atteints de maladie du cœur. Une promenade véritablement salutaire se compose de deux éléments: l'exercice musculaire, la distraction; elle est incomplète dès qu'un des deux lui manque. L'équitation, quand par ailleurs elle n'est pas contre-indiquée par l'état spécial du malade, est d'ailleurs un exercice qui compense l'inconvénient que peuvent avoir les pays dont le terrain est trop accidenté.

b. — Le froid est l'ennemi auquel cherchent à se soustraire les malades qui affluent dans les stations hivernales; ceux qui se dirigent vers des stations estivales cherchent, au contraire, à éviter une chaleur