

organes respiratoires. C'est surtout aux moyens hygiéniques qu'il faut faire appel pour obtenir ces résultats ; leur action a, par cela même qu'elle est incessante, une grande puissance : non-seulement ils fournissent les matériaux du travail nutritif, et peuvent changer la constitution élémentaire du composé vivant, mais ils peuvent encore modifier les actions vitales elles-mêmes par le stimulus qu'ils exercent sur nos organes ; ce sont là les vrais reconstituants. Parmi ces influences dont l'étude appartient à l'hygiène et dont le médecin doit s'emparer pour s'en faire autant d'auxiliaires, nous mettons au premier rang les conditions morales que les anciens désignaient sous le nom de *percepta*.

J'ai déjà eu plusieurs fois, messieurs, l'occasion de vous signaler la connexion intime, l'influence réciproque du physique et du moral, et je vous ai montré le parti que le médecin en pouvait tirer. C'est là un des côtés les plus élevés de l'art, et ce n'est pas un des moins importants. Quand le malade se présente à vous abattu sous la double étreinte de la souffrance et de l'inquiétude, relevez son courage, faites-lui entrevoir un avenir meilleur ; sa figure, soyez-en sûrs, presque toujours témoignera de l'action que vous avez exercée sur lui. Ce jour-là, il aura plus d'appétit, il digérera mieux et se sentira plus fort et plus léger, l'action nutritive et réparatrice s'accomplira d'une manière plus régulière, et si vous pouvez prolonger cette heureuse disposition, vous aurez certainement beaucoup fait pour sa guérison. Les charlatans savent parfaitement combien une impression produite sur l'âme a de pouvoir pour modifier le corps ; avec quel aplomb ils affirment ! et comme ils savent trouver le chemin de la confiance et parler à l'imagination ! Aussi, grâce à l'effet qu'ils produisent sur l'esprit du malade, il est rare que celui-ci, pendant quelques jours au moins, n'éprouve pas une sorte de mieux qu'il attribue aux arcanes, atomes, passes magnétiques et autres turpitudes qui s'exploitent dans les bas-fonds de la médecine, jusqu'au moment où, le prestige s'évanouissant, l'efficacité du remède disparaît avec lui. Mais il n'en faut pas moins reconnaître que leurs assurances impudentes amènent souvent une amélioration passagère, et, dans quelques cas, dans certaines névroses par exemple, peuvent amener une guérison radicale.

N'abandonnez pas, messieurs, ces puissants moyens aux charlatans, sachez vous en servir en les revêtant d'une forme homête, dans l'intérêt de l'art et de l'humanité. Relevez le courage de vos malades, et, pour y arriver, ne craignez pas de dépenser avec eux votre esprit et votre cœur.

Après avoir traité du milieu moral, je veux vous parler du milieu physique (*circumfusa*). Les préceptes que je vais énoncer s'appliquent également à la prédisposition, à l'imminence morbide et à la maladie confirmée.

L'air, je vous l'ai déjà dit au début de ces leçons, est le premier des aliments ; il est aussi dans la phthisie le premier des médicaments ; il ne fournit pas seulement les matériaux nécessaires à l'hématose, il introduit encore dans l'économie des substances absorbables, auxquelles il sert de véhicule ; il exerce une action topique sur la membrane muqueuse respiratoire, et quand on réfléchit que nous respirons de quinze à vingt fois par minute, que chaque inspiration fait pénétrer dans nos poumons un demi-litre d'air environ, on comprend toute la puissance de cet agent.

Une des premières qualités de l'air que nous devons chercher, c'est la pureté. L'air des grandes villes est un air impur. Quand, par exemple, vous vous élevez sur une des collines qui entourent Paris, même dans les jours les plus sercins, vous apercevez comme une calotte de brume grisâtre qui surplombe la ville. Voilà l'air que nous respirons, tout chargé de poussières minérales, tout imprégné de vapeurs méphitiques, de miasmes contre lesquels l'organisme doit lutter sans cesse pour les éliminer. La suppression des jardins dans l'enceinte de Paris est une cause de viciation de l'air à laquelle l'administration s'efforce de remédier. Les végétaux sont, pour ainsi dire, des alambics qui distillent l'air et le dépouillent de son excès d'acide carbonique ; leurs racines enlèvent au sol des matières organiques qui, en se décomposant, deviennent des foyers d'infection putride. Une autre cause d'insalubrité qui me paraît des plus graves est venue, depuis quelques années, s'ajouter à toutes celles-là, c'est l'installation des conduits du gaz de l'éclairage, desquels s'échappent des émanations d'une horrible fétidité, et dont l'insalubrité se révèle par leur action sur les arbres qui poussent dans leur voisinage. Soyez persuadés, messieurs, que ce qui tue des arbres vigoureux doit nécessairement exercer sur l'homme une action fatale. Eh bien, le sol de Paris est imprégné déjà profondément et s'imprègne tous les jours davantage de ces infiltrations, qui, toutes les fois qu'on le remue, remplissent l'air d'exhalaisons délétères. On éviterait la plupart de ces inconvénients en enfermant ces conduits dans des canivaux bétonnés placés sous les trottoirs, au grand profit de la circulation sans cesse interrompue par les travaux qu'exigent les appareils à gaz, et je crois qu'il est dans la mission des médecins de signaler ces dangers à l'édilité.

Le séjour à la campagne est donc bien préférable, pendant les chaleurs de l'été surtout, alors que la chaleur exagère tous les inconvénients que nous avons signalés comme inhérents aux grandes villes. Il faut autant que possible choisir un air pur et doux, un climat également éloigné des deux extrêmes de température et exempt de ces brusques variations qui favorisent à un haut degré les congestions et les inflammations des organes respiratoires.

Je vous ai dit quelle était l'influence des climats très-chauds sur la marche de la phthisie ; on doit les éviter encore quand il s'agit de combattre une simple prédisposition à cette affection. En effet, ils allanguissent les fonctions digestives, et chez les enfants surtout, déterminent un étiolement qui les conduit à l'anémie. Le plus souvent les phthisiques doivent fuir, pendant l'été, les pays qui leur offrent des quartiers d'hiver favorables. Ils se trouveront souvent bien d'aller chercher l'air pur et tempéré des montagnes, à des altitudes moyennes. Les Alpes, les Pyrénées, les montagnes d'Écosse offriront aux malades plusieurs localités qui, à toutes les ressources désirables, réunissent les conditions climatiques les plus favorables.

Aux dangers de l'air froid pour les poumons tuberculeux, les climats du Nord ajoutent ce grand inconvénient que, pendant l'hiver, les malades sont obligés de se tenir enfermés, et sont par conséquent soustraits à cette puissante influence qu'exercent sur la nutrition le grand air, le soleil et l'exercice.

Dans le choix d'un climat, il ne faut pas avoir égard seulement à la température, mais on doit tenir compte des autres qualités de l'air dont je vous ai entretenus pour les adapter aux indications de la maladie. On peut, à cet égard, ranger les malades dans deux groupes principaux, offrant des conditions tout opposées et réclamant par conséquent des moyens différents.

Ici, bien entendu, comme dans tout enseignement dogmatique, quand nous présentons des types bien définis, c'est au médecin à apprécier les nuances infiniment variées qu'il rencontre dans la pratique, et qui doivent modifier sa conduite.

Parmi les phthisiques ou ceux qui sont disposés à le devenir, vous trouverez des sujets nerveux, excitables, chez lesquels il y a à la fois déviation et exagération de l'action vitale ou du moins qui réagissent avec une extrême vivacité. Dès le début de la maladie, chez ceux-là il y a tendance à la fièvre. Un climat très-chaud, un air très-vif leur seraient extrêmement nuisibles ; choisissez pour eux un climat tempéré, un air

doux, tranquille, plutôt mou que sec, sans être décidément humide. A ces malades convient par excellence le climat de Madère, pendant l'hiver bien entendu, car, en été, il leur est dangereux. Ils peuvent choisir encore Pise, Venise, Rome ou Pau. Quoique cette dernière ville, par sa température et sa végétation, n'appartienne pas à proprement parler aux climats du Midi, un grand nombre de malades y retrouvent la santé et la vie, mais là comme partout, plus que partout, vous devez recommander un logement exposé au midi, et surtout, s'il se peut, dans cette rue en terrasse, appelée rue du Collège, d'où l'on voit se dérouler l'immense panorama de la chaîne pyrénéenne.

Si vous avez affaire, au contraire, à des sujets mous, lymphatiques, peu excitables, chez lesquels les fonctions digestives languissent, l'élément scrofuleux domine, Cannes, Nice, Hyères, leur offriront un air vif, tonique, stimulant, un soleil splendide qui activera le travail nutritif. A Nice, ils fuiront le bord de la mer et rechercheront les quartiers abrités. Sous ce rapport le Canet est préférable à Cannes, et mieux défendu contre le mistral que les trois localités que je viens de nommer. Le mistral est sur le littoral méditerranéen l'ennemi que doivent éviter les malades, et pendant qu'il souffle, ils doivent se tenir enfermés.

Sur la même ligne que le Canet et peut-être au-dessus, se place Menton, entourée d'une ceinture de montagnes qui la protègent des vents. Menton a une température supérieure à celle de Nice et de Cannes, et l'air y est moins vif, moins stimulant, il tend déjà à former un climat intermédiaire aux deux groupes que je viens d'indiquer. C'est dans ce médium que je placerais le Caire, et surtout Thèbes, en Égypte, qui offre une égalité de température presque absolue. Mais ce pays offre plusieurs inconvénients, d'abord une sécheresse très-grande, puis la vie sous la tente ou dans des bateaux, transformés en habitations, la privation de direction médicale, et enfin l'absence de toutes ces ressources que procure la civilisation. J'ai connu cependant plusieurs malades qui s'en sont bien trouvés. Alger me paraît être encore un climat intermédiaire beaucoup plus chaud, plus tonique que celui de Pau et de Pise, moins excitant que celui de Nice et de Cannes. Si je parle d'Alger, c'est que cette ville est le centre de notre domination en Afrique, mais plus loin sur la côte, il y a des localités préférables à Alger au point de vue climatologique et qui lui seront certainement préférées quand notre civilisation y aura jeté de plus profondes racines. Je vous parlerai encore de la petite ville d'Amélie-les Bains, près Perpignan, qui se recommande aux médecins à beaucoup de titres, entre autres, par l'abondance et la haute

thermalité de ses nombreuses sources sulfureuses, abondance telle qu'une seule d'entre elles, le grand Escaladou, fournit plus d'eau que toutes les sources de Luchon réunies. L'air y est chaud, mais un peu vif, on y sent le voisinage du littoral qui en est pourtant à plus de treize lieues. Je le crois néanmoins moins excitant que celui de Nice, de Cannes et même d'Hyères, qui est plus éloigné de la mer et mieux protégé que ces deux dernières localités. Amélie est moins bien abritée que le village de Pallada qui se trouve dans le voisinage et qui me semblerait préférable, si l'on y construisait des habitations pour les malades.

Je vous donne, messieurs, ces appréciations telles qu'elles résultent pour moi des faits que j'ai recueillis et des renseignements que m'ont fournis les malades. Nos connaissances en climatologie médicale laissent encore beaucoup à désirer. Il faudrait qu'un médecin, observateur rigoureux, impartial, détaché par conséquent, je ne dirai pas des intérêts de clocher (je crois presque tous les médecins au-dessus de ces viles influences), mais de l'engouement naturel pour le ciel natal, séjournât plusieurs années dans chacune de ces stations et nous donnât le résultat de son expérience personnelle. Un pareil travail absorberait toute la vie d'un homme, mais cet homme aurait bien mérité de l'humanité. Le livre de M. Carrière sur les climats d'Italie est un excellent fragment de cette grande histoire.

Il y a quelques précautions à recommander aux malades qui vont passer l'hiver dans les contrées méridionales. Il en est deux surtout sur lesquelles j'appellerai toute votre attention.

Qu'ils se défient de la différence de température qui existe entre le soir et le milieu du jour. En règle générale, je leur défends de sortir après le coucher du soleil. J'ai observé moi-même qu'au moment précis où le soleil disparaît à l'horizon, il y a un refroidissement subit accompagné d'une agitation de l'air, et que plus la perpendicularité de ses rayons échauffe l'atmosphère, plus la transition est sensible. A Pau, où le soleil seul lutte contre le froid qui vient des montagnes, un nuage qui le cache fait baisser le thermomètre de plusieurs degrés.

Que vos malades, messieurs, ne reviennent pas dans nos contrées à l'époque qu'on salue du poétique nom de printemps. Nos poètes ont adopté pour notre printemps les descriptions des auteurs grecs et latins, et la masse accepte de confiance ce qu'elle apprend dans sa jeunesse sur les douceurs de cette saison, regardant comme une exception à la règle l'expérience qui se renouvelle chaque année.

Dans nos pays, le printemps est la plus mauvaise saison de l'année,

la plus féconde en maladies et surtout en affections des organes respiratoires. Les malades qui viennent avant la fin de mai, ou avant le commencement de juin, subissent d'une manière d'autant plus inévitable ces funestes influences qu'ils arrivent d'un climat plus doux. En été, je vous l'ai dit, il faut fuir les pays chauds. Ceux qui habitent l'Italie se réfugient sur les bords des lacs de la Lombardie; je préfère des régions encore plus tempérées; le nord de la France, l'Allemagne offrent sous ce rapport une foule de localités où ils trouveront un air pur, calme, et qu'on cherchera plus ou moins stimulant suivant les exigences de la constitution. Du reste, c'est alors la saison des médications thermales ou balnéaires qui occupent une si grande place dans le traitement de la phthisie et de la scrofule.

Mais, parmi les phthisiques, il en est bien peu qui puissent fuir devant la mauvaise saison; la plupart sont attachés aux lieux qu'ils habitent par leurs devoirs, leurs affections ou plus souvent encore par la médiocrité de leur fortune. Il faut chercher pour ceux-là à se rapprocher autant que possible des conditions qu'ils iraient chercher ailleurs.

S'ils sont forcés d'habiter Paris, qu'ils s'éloignent du centre et des bords de la Seine pour avoir un air moins impur et moins brumeux; que leur chambre soit exposée au soleil, c'est-à-dire au midi ou au couchant, qu'elle soit suffisamment élevée de plafond pour que l'air qu'ils respirent ne soit pas altéré par les produits mêmes de la respiration et par ceux de la sécrétion cutanée. Qu'ils ne restent pas habituellement durant la journée dans la chambre consacrée au sommeil, pour qu'on puisse ventiler cette dernière, et qu'on établisse entre les diverses pièces de l'appartement une température à peu près uniforme.

Pour atténuer les mauvais effets de cette réclusion forcée sur les organes nutritifs, je recommande toujours aux malades de faire de l'exercice dans la mesure de leurs forces. Je leur prescris de se promener de long en large dans leur appartement, de faire leur *quart*, comme je leur dis, pendant une à deux heures chaque jour, fractionnant cet exercice autant qu'ils le sentiront nécessaire pour éviter la fatigue.

Si les malades n'ont pas de fièvre et qu'ils puissent sortir, qu'ils choisissent pour le faire les jours où l'atmosphère est échauffée par les rayons du soleil. Si la nécessité de leur position les mettait dans l'impossibilité de se conformer à ces préceptes, j'ai conseillé quelquefois, pour atténuer les inconvénients qui peuvent en résulter, l'usage de ces respirateurs imaginés par les Anglais, et composés de toile métallique

et de flanelle à travers laquelle l'air s'échauffe et se tamise avant d'arriver dans la bouche.

On a souvent cherché à faire vivre les malades dans une atmosphère artificielle; l'air des étables a joui longtemps et jouit encore auprès de certaines personnes d'une réputation que je crois peu justifiée. A part le mérite d'une température égale, j'admettrai difficilement qu'un air pur ne soit point préférable aux exhalaisons des animaux et aux émanations du fumier.

Laennec, avant la découverte de l'iode et de ses propriétés, semblait avoir deviné que les plantes marines renfermaient un principe utile dans certaines formes d'affections scrofuleuses et tuberculeuses. Il faisait étendre, sur le plancher de la chambre de ses malades, une couche de varechs. Cette pratique a été justement abandonnée. J'attache plus d'importance à l'air des forêts de sapins, et l'utilité qu'il peut avoir vous sera expliquée par ce que je vous dirai plus tard de l'emploi des résineux.

La navigation était déjà conseillée aux phthisiques par Arétée, et bien des médecins ont eu l'occasion, dans certains cas, d'en constater les bons effets. Dans ces derniers temps, cependant, on lui a opposé des statistiques faites avec les observations recueillies chez les gens de mer; mais je dois le dire, elles ne me paraissent pas avoir une grande valeur. Quelle comparaison, en effet, voulez-vous établir entre un malade bien installé dans une cabine relativement spacieuse, et un pauvre matelot couchant dans un entre-pont, et sortant de là pour braver toutes les intempéries de l'air, pour faire la manœuvre par tous les temps? Au phthisique, la navigation offre les avantages d'une température plus égale que celle de terre; il y trouve de plus un air tonique, vivifiant, imprégné d'éléments salins, et ce mouvement continu d'un exercice passif qui stimule l'action vitale sans épuiser les forces, quand le malade n'est pas en état d'en supporter un autre.

Lorsque vous voudrez déterminer dans quels cas la navigation peut être conseillée aux phthisiques, vous vous rappellerez ce que je vous ai dit précédemment de l'habitation au bord de la mer: elle convient surtout aux sujets débilités, lymphatiques, peu excitables; vous la conseillerez encore mieux comme moyen prophylactique, ou au début de la maladie qu'à toute autre période. Vous recommanderez à vos malades d'éviter les mers du Nord, les saisons où l'air est plus agité, vous leur conseillerez de tourner le dos à la direction du vent quand ils se trouvent sur le pont; ils devront, bien entendu, s'abstenir de naviguer, s'ils étaient très-disposés au mal de mer.

Tel est, très-sommairement, messieurs, le rôle que peuvent jouer les *circumfusa* comme modificateurs de la fonction nutritive et réparateurs de l'action vitale, et c'est là la première indication que nous avons signalée dans le traitement de la phthisie. Nous avons dit en passant quelques mots de l'impression que ces agents produisent sur les organes respiratoires, bien que cela se rapporte à la seconde indication, dont nous parlerons plus tard. J'aurais craint d'être trop incomplet, ou de m'exposer à des répétitions inutiles, en scindant ces divers points de vue.

Nous allons étudier maintenant l'influence de l'exercice : *gesta*. Tout ce que je vous ai dit précédemment a pu vous faire pressentir que j'y attacherai une très-grande importance.

Je vous ai parlé des dangers d'une vie sédentaire, inactive, ils sont encore bien plus grands chez les enfants prédisposés; sous ce rapport, les collèges, qui offrent de si grands avantages à tant d'autres points de vue, laissent beaucoup à désirer, on n'y fait pas une part assez grande au développement physique; les enfants restent enfermés douze ou quatorze heures par jour, et dans leurs récréations la plupart ne jouent pas, ils se promènent en causant. Il résulte de là un exercice prématuré et excessif des facultés intellectuelles, et par conséquent du système nerveux central; tandis que le système nerveux périphérique qui devrait lui servir de pondérateur demeure inactif, le cerveau est toujours tenu dans un état de surexcitation et comme d'éréthisme. Et, soyez-en convaincus, cet état de choses, si funeste à la santé, n'offre pas moins de dangers dans l'ordre moral. A quels écarts se laissent entraîner ces jeunes imaginations toujours stimulées par le travail de la pensée, sans que ce travail ait ordinairement, à cet âge, la puissance de les absorber ou de les contenir! Et puis, n'oublions pas ces excitations génésiques que la vie sédentaire augmente et rend plus précoces, ni ces conversations qui occupent le temps de la récréation et qui ne roulent pas, vous le savez bien, sur Virgile et sur Démosthène. Voilà, messieurs, j'en suis intimement convaincu, et je suis bien aise d'avoir une occasion de le dire hautement, une des causes de ces funestes habitudes qu'on reproche à nos maisons d'éducation, et qui sont un si redoutable auxiliaire des affections diathésiques. Après l'enseignement moral, l'exercice musculaire est le meilleur remède qu'on puisse y opposer; quand le corps est fatigué, les sens sont plus calmes et l'imagination moins vagabonde.

Les Grecs commençaient par le gymnase, et ils ne cultivaient l'esprit que quand ils avaient assuré le développement du corps; cette éducation

a produit des hommes qui valaient bien les nôtres ! Platon insiste en plus d'un endroit sur la nécessité d'établir un équilibre harmonique entre le développement du corps et celui de l'esprit. « Si l'on néglige le corps, dit-il, il devient inhabile à suivre l'âme, et, comme un cheval débile poussé par un cavalier fougueux, il se consume dans ses efforts ; si, au contraire, on fait au corps une part excessive, il étouffe les facultés de l'âme, qui se laisse dominer par les instincts organiques. » Aussi, Platon recommandait aux athlètes d'étudier la philosophie, et aux philosophes, il recommandait la gymnastique. Socrate, son maître, malgré son austère gravité, se livrait à l'exercice de la danse pour maintenir cet équilibre qu'il croyait aussi utile à la santé de l'esprit qu'à la santé du corps.

Je vous cite bien souvent les Grecs, messieurs ; c'est que, dans la philosophie, dans les sciences et dans les arts, les Grecs sont et seront éternellement les précepteurs du genre humain.

Sydenham recommandait aux phthisiques l'exercice du cheval qui, suivant lui, pouvait remplacer la plupart des autres médications ; il est très-utile, en effet, pour développer les organes thoraciques et stimuler les fonctions digestives chez les sujets prédisposés aux tubercules. Je l'ai souvent conseillé au début de la maladie, quand il n'y avait pas de fièvre, et en évitant les courses violentes ou trop prolongées qui pourraient amener des congestions pulmonaires et favoriser les hémoptysies, comme je l'ai quelquefois observé.

Si l'équitation n'est pas à la portée de tous, il n'en est pas de même de la gymnastique, qui devrait obtenir une part de plus en plus large dans l'éducation. Je ne parle pas ici de cette gymnastique de saltimbanque qui consiste à faire des culbutes, des tours de force, mais bien d'une gymnastique raisonnée, judicieuse, qui fait agir les organes dans le sens de leur destination, qui tend à maintenir ou à rétablir entre eux l'harmonie primordiale. Chez les sujets prédisposés à la phthisie, elle aura pour objet d'élargir la cage thoracique et de fortifier les muscles qui la font mouvoir. Un Suédois, nommé Ling, a émis sur ce sujet des idées qui ont été publiées en France par un de ses élèves, sous le nom de *kinésiothérapie*. Il distingue les mouvements en actifs, qui stimulent la nutrition, l'action artérielle, et passifs (les frictions), qui favorisent l'absorption, et, suivant lui, activent la circulation veineuse. En faisant la part des hypothèses et des exagérations qui se trouvent dans tout système, il y a quelque chose à prendre dans ce travail.

Le massage a une action mixte en quelque sorte : en prenant un à un

les muscles et en leur imprimant une sorte d'ébranlement, de locomotion passive, il les développe, augmente leur énergie, il agit en même temps sur la peau et sur le système nerveux. Je m'en suis servi avec avantage chez des tuberculeux ou chez des sujets débilités et menacés de le devenir. C'est un moyen très-utile dans beaucoup de circonstances et trop négligé par beaucoup de médecins.

Enfin, je rapprocherai des moyens précédents les frictions sèches chez les sujets délicats, anémiques, et principalement chez les enfants, pour stimuler les fonctions de la peau. A l'exemple de Chomel, je fais faire ces frictions à l'aide d'un vaste manchon de grosse flanelle préalablement imprégnée de vapeurs de benjoin. Le matin, au réveil, on substitue à la chemise ce manchon qu'on fronce autour du cou à l'aide d'une coulisse ; les dimensions sont telles, qu'on puisse en faire un tampon et le promener en tous sens sur la surface cutanée sans découvrir le malade, circonstance importante en hiver. Chomel donnait à ce sac 1<sup>m</sup>,70 de long sur 2 mètres de large.

Dans le massage, comme dans les exercices gymnastiques, il faut rythmer les mouvements. Récamier insistait beaucoup sur ce point. Tout est nombre, tout est harmonie, disait un ancien philosophe. Il est certain que le rythme et la régularité sont une condition importante du bon exercice des fonctions, et les mouvements musculaires en particulier fatiguent bien moins quand ils sont soumis au rythme. C'est pour cela que l'on fait marcher les soldats au son du tambour.

Quand il n'y a pas actuellement de toux, que la poitrine n'offre encore aucune lésion appréciable, et qu'il s'agit de diminuer la sensibilité à l'impression du froid et la disposition aux affections catarrhales, les lotions froides offrent une admirable ressource. Permettez-moi de vous donner quelques détails sur ces lotions : il ne suffit pas de prescrire un remède au malade, il faut lui indiquer comment il doit l'employer, et s'enquérir de la manière dont il l'a employé. Le succès est à ce prix, et l'enseignement clinique, qui doit toujours se placer au point de vue de la médecine pratique, ne doit pas dédaigner les détails qui font le praticien.

Je fais précéder les lotions froides de frictions sèches qu'on fait soi-même à l'aide d'un linge grossier, de gants de flanelle épaisse ou de gants de crin anglais ; pour éviter l'impression de l'air froid, on fait les frictions sous la chemise, dont on s'est contenté de dépasser les manches ; la peau s'habitue au bout de quelques jours au contact de ces espèces d'étrilles qu'on promène tout d'abord avec ménagement. Ces frictions

ont le double avantage de préparer la réaction et d'essuyer la moiteur du lit. Ensuite on se place au centre d'un large bassin de zinc ou de caoutchouc, ou simplement d'une toile cirée relevée sur les bords ; alors, avec une grosse éponge imbibée d'eau froide ou d'eau salée qui a passé la nuit dans la chambre pour en prendre la température, on parcourt très-rapidement toute la surface du corps, et on l'exprime sur la nuque pour mouiller la partie supérieure du dos ; cela fait, on s'enveloppe dans un peignoir de toile ou mieux d'étoffe pelucheuse à manches, afin de pouvoir se frotter soi-même ; les mouvements provoquent plus facilement la réaction. Chez les enfants et les personnes très-déliques, le concours d'un aide est très-utile et rend l'opération plus rapide. Après s'être essuyé, on s'enveloppe d'un peignoir en gros molleton de flanelle et l'on recommence les frictions sèches.

Toute cette manœuvre si longue à décrire ne dure pas plus de trois à six minutes, puis on s'habille lestement et l'on marche pendant quelques minutes pour soutenir le mouvement réactionnel.

Chez les sujets anémiques, dyspeptiques, dans les conditions de prédisposition que j'ai déjà signalées, une hydrothérapie plus complète, plus énergique, peut être nécessaire. Je ne l'ai, pour ma part, jamais employée que comme prophylactique, et les quelques exemples qu'on a cités de sujets décidément tuberculeux qui s'en sont servis, ne me paraissent pas justifier cette pratique, ni autoriser à l'imiter. Dans les cas simplement douteux je m'en abtiens généralement, et si quelque circonstance particulière, comme par exemple un état dyspeptique, me force à l'employer, c'est avec une très-grande prudence que j'y ai recours. Chez les individus qui n'ont pas un pouvoir de calorification très-énergique, chez les vieillards, les sujets faibles et délicats, il est prudent de ne pas commencer la médication hydrothérapique pendant l'hiver.

Les bains de mer rentrent dans la médication hydrothérapique et sont employés dans les mêmes circonstances ; à l'action de la vague, que l'on peut comparer à une douche puissante, s'ajoutent l'immersion dans une eau fortement minéralisée et la stimulation d'un air très-vif imprégné de matières salines. Pour les gens qui ont la muqueuse respiratoire très-excitabile, chez ceux qui réagissent difficilement, les côtes du golfe de Gascogne sont préférables à celles de la Bretagne ou de la Normandie, surtout dans l'arrière-saison ; la Méditerranée peut convenir également dans le cas où le choc de la lame n'est pas jugé utile.

Les bains de mer employés comme bains thérapeutiques doivent être

en général de courte durée : c'est un précepte sur lequel a insisté avec une grande autorité le docteur Gaudet, qui a publié sur les bains de mer un travail important, fruit d'une longue et judicieuse expérience. J'ai vu des sujets très-nerveux qui supportaient à merveille un bain d'une demi-minute, et chez qui un bain d'une minute provoquait un accès de fièvre. Commencez en général par une ou deux minutes et rarement vous en dépasserez cinq. Les sujets mous et très-lymphatiques peuvent supporter des bains plus longs. Du reste, ce qui doit mesurer la durée de l'application du moyen hydrothérapique, c'est la manière dont se fait la réaction. Après un bain trop long, la réaction pourra être incomplète, ou dans d'autres cas sa violence sera telle qu'elle dépassera les limites de l'état physiologique, et constituera un véritable accès fébrile.

Le choix des aliments (*ingesta*) constitue une partie du traitement. Le régime doit varier suivant la forme de la maladie et l'état constitutionnel. S'il y a apyrexie, si vous avez affaire à un tempérament scrofuleux ou simplement lymphatique, vous devez prescrire une nourriture substantielle, riche, proportionnée cependant à l'énergie des organes digestifs ; les viandes noires, rôties ou grillées, les potages gras, les œufs, les poissons et les légumes frais formeront la base de l'alimentation, dont vous excluez les crudités, les ragouts, les épices, les salaisons, les pâtisseries, les sucreries, tous les aliments en un mot qui dépensent l'activité gastrique sans fournir des éléments réparateurs suffisants. Le malade boira du vin de Bordeaux aiguisé de quelque eau minérale digestive si l'appétit est languissant. Les eaux de Condillac, Soultzmatt, Vals (Saint-Jean), Renaison, Saint-Galmier, Soultzbach, Saint-Alban, Bussang, Châteldon, vous offriront des nuances de composition et par conséquent d'action que vous pourrez adapter aux différentes indications de la maladie. Vous leur trouverez en même temps des propriétés stomachiques communes qui vous permettront de les substituer les unes aux autres quand le malade est blasé sur leur emploi. Ainsi, par exemple, si vous traitez un sujet anémique et en même temps scrofuleux sans excitation fébrile, sans tendance congestive ou hémorrhagique, l'eau de Bussang, qui est ferrugineuse, pourra être conseillée. Dans des conditions opposées, vous préférerez l'eau de Soultzmatt ou les eaux faibles de Vals, qui renferment surtout du bicarbonate sodique. L'eau de Condillac, qui contient du chlorure de sodium et de l'iode, peut être utilisée dans bien des cas, surtout si, comme il arrive quelquefois, il existe de la constipation.

Pour les malades qui ne peuvent, pour une raison quelconque, se