

pas là l'un de ses moindres avantages. Le temps paraît moins long au malade qui se sent entouré et qui, de plus, peut s'absorber dans la contemplation d'un beau paysage.

Sous le climat méditerranéen, les malades qui pratiquent la cure libre ont de la peine à résister à la tentation de se promener au soleil, lorsqu'ils viennent d'abandonner un climat froid et humide, un appartement obscur. L'inobservance du repos sur le littoral méditerranéen est la cause principale des insuccès fréquents du traitement chez toute une catégorie de malades peu dociles.

Nous avons indiqué incidemment quelle doit être l'existence du tuberculeux pratiquant la cure d'air et le repos; il n'est pas inutile, cependant, de revenir sur ces différents points et de présenter le tableau de la *journée du tuberculeux*, l'emploi du temps variant suivant que le malade est apyrétique ou non, que la fièvre est rémittente ou continue.

1° Journée du tuberculeux, sans fièvre, au début de la maladie :

Abandon de toute occupation fixe.

Habiter pendant l'hiver soit le Midi, soit les altitudes; en été toute campagne, non humide, avec des bois à proximité, est bonne pour la cure; mais le séjour à la montagne est cependant préférable pour éviter les fortes chaleurs.

Se lever entre huit et neuf heures; déjeuner.

Se promener de dix heures à onze heures et demie; se reposer avant le second déjeuner.

Repos absolu sur la chaise longue jusqu'à quatre heures et demie, soit en plein air, soit dans la chambre suivant la saison. Pendant ce temps, quelques lectures comme unique occupation; de cinq à six heures, promenade en voiture ou à pied, pendant l'été; jeux divers pendant la saison froide lorsque la promenade est impossible.

Ensuite repos jusqu'au soir.

Coucher peu de temps après le dîner.

Suspendre les promenades pendant un ou plusieurs jours si la température vespérale dépasse 37°, 2 à 37°, 4.

2° Journée du tuberculeux convalescent d'une poussée aiguë, fébrile :

Les indications sont les mêmes; l'alimentation doit être moins abondante; le lait, les œufs, la viande pulpée, le poisson, les crèmes, les légumes en petite quantité doivent en faire exclusivement les frais; comme boisson, de l'eau ou de la bière légère. Le vin pur, le café sont interdits.

3° Journée du tuberculeux ayant une légère fièvre vespérale :

La promenade du matin seule est permise; à partir de midi, le malade restera au repos absolu.

Le repas du midi sera le plus copieux. A quatre heures, le malade fera une collation légère: 2 œufs ou 2 cuillerées à soupe de viande pulpée; thé ou grog. A sept heures, repas léger composé d'un peu de poisson ou de jambon, d'un légume ou d'une compote.

4° Journée du tuberculeux dont la fièvre est subcontinue et légère (entre 38 degrés et 38°, 5) :

Suppression absolue des promenades. Cure de repos à l'abri du vent et du soleil. Le séjour à la montagne est indispensable pendant l'été, le séjour dans le Midi est préférable pendant l'hiver, à la cure d'altitude.

5° Journée du tuberculeux dont la fièvre atteint ou dépasse 39 degrés.

Dans ce cas le repos au lit, de jour et de nuit est nécessaire. Le problème de l'alimentation est difficile à résoudre: le lait ou le képhir, la viande pulpée, les bœufs, les œufs à peine cuits doivent en faire les frais.

L'hygiène de la guérison n'est pas moins importante à connaître que celle de la période d'état de la maladie.

Le tuberculeux ne peut maintenir sa guérison qu'à la condition de ne pas se croire guéri, c'est-à-dire d'observer la plupart des règles hygiéniques qui lui avaient été prescrites pendant la période active de traitement. Celui qui reprend son mode d'existence habituel est à peu près certain d'une rechute.

Le tuberculeux guéri, c'est-à-dire exempt de toux et d'expectoration, ayant repris ses forces et son embonpoint, mais surtout exempt de fièvre depuis un temps suffisamment long, peut se livrer de nouveau à ses occupations professionnelles, à la condition toutefois qu'elles n'exigent de lui ni dépense exagérée de forces, ni tension cérébrale excessive. Tous les sports dont nous avons mentionné l'interdiction continuent à rester défendus, y compris la danse, la chasse. Il en est de même du séjour dans les salles de spectacle, dans les cafés, dans les cercles, dans tous les endroits où l'air est confiné, surchauffé, chargé de poussières.

D'ailleurs, les veillées sont nuisibles, ainsi que les émotions du jeu. Le tuberculeux se couchera de bonne heure et ne se lèvera pas trop tôt; en un mot, tout en reprenant la vie active nécessaire pour sa subsistance, il réduira au minimum ses fatigues et supprimera toutes les « fatigues de luxe ». Son alimentation devra rester aussi substantielle que possible. S'il a une existence sédentaire, il travaillera chez lui les fenêtres grandes ouvertes et continuera à pratiquer l'aération nocturne.

La question du mariage est des plus délicates à trancher. Certes on ne peut ériger en règle absolue l'interdiction du mariage à un tuberculeux dont la guérison clinique se maintient depuis plusieurs mois. Il n'en est pas moins vrai que le mariage est une cause de fatigues multiples, de préoccupations bien propres à réveiller la maladie. De plus, en autorisant le mariage, le médecin doit envisager l'avenir non seulement de son client, mais de son conjoint, susceptible de contracter à son tour la tuberculose.

En somme, on ne peut tracer au médecin une ligne de conduite uniforme; l'appréciation de chaque cas en particulier peut seul régler son attitude, s'il est consulté.

La question des climats, reléguée au second plan, après l'étude de la cure d'air qui peut être faite en toute saison, sous tous les climats, avec les variantes que nous avons indiquées, ne peut cependant être négligée, car le climat est un facteur qui intervient puissamment dans la guérison.

Les climats les plus différents ont été proposés pour le séjour des phtisiques, ce qui prouve bien que les malades peuvent s'améliorer partout à la condition de vivre au grand air. Cependant, il est de toute évidence que certains climats sont moins favorables que d'autres à la guérison. D'une façon générale, les pays froids, les climats humides et ceux qui sont particulièrement exposés aux vents ne conviennent pas aux phtisiques.

Les pays où règne une grande chaleur sont également contre-indiqués; il peut