

Les malades qui font la cure d'altitude sont astreints à certaines précautions : ils ne doivent sortir qu'après l'échauffement de l'air par les premiers rayons solaires et ne pas rester au dehors après le coucher du soleil. Ils doivent se garder du vent, surtout en mars, et ne sortir qu'aux heures où le vent ne souffle pas, soit de neuf à onze heures du matin, de trois à quatre heures de l'après-midi. Ils doivent éviter enfin de passer brusquement des zones ensoleillées où la chaleur est vive, aux zones froides où le soleil ne pénètre pas. Ils doivent être chaudement vêtus, tout en évitant l'amas de châles, de cache-nez, qui empêchent de respirer librement.

Enfin, nous le répétons encore, le repos n'est pas moins nécessaire à la montagne qu'à la plaine.

On peut diviser les stations d'altitude en stations d'hiver et stations d'été.

La cure d'hiver ne peut se faire, ainsi qu'il a été dit, que dans les sanatoria ou des hôtels convenablement aménagés. Les stations d'hiver sont peu nombreuses. Citons notamment Leysin (1450 m.); Davos (1558 m.); Saint-Moritz (1856 m.); Arosa (1892 m.); Sanatorium de Beauregard (1500 m.) près de Montana; Andermatt (1444 m.); Wiesen (1454); Leysin a l'avantage d'être d'un accès facile, en raison du chemin de fer récemment construit; d'être à proximité de la France et de posséder un sanatorium très bien aménagé. Davos-Platz, où l'on parvient également en chemin de fer, présente les inconvénients résultant de la vogue même dont cette station a joui; il y a trop de monde et moins de calme qu'à Leysin.

Arosa, de création récente, est une station intéressante, très bien aménagée pour les malades, mais dont l'altitude est déjà trop forte pour beaucoup de tuberculeux. Wiesen, sur la route de Davos à Thusis, est une station bien abritée des vents et très ensoleillée. Montana, situé dans le Valais, à deux heures et demie de Sierre, commence à être fréquenté.

Pour les stations d'été, extrêmement nombreuses, on n'a que l'embarras du choix, bien que toutes ne soient pas également recommandables.

On doit, en effet, rechercher surtout celles qui sont abritées du vent, qui présentent une vue étendue, — car la limitation de l'horizon engendre la mélancolie, — un sol sec et perméable, des forêts dans leur voisinage.

En France, les stations ne manquent pas, mais celles où les tuberculeux peuvent trouver des installations suffisantes sont rares, tandis qu'en Suisse les stations convenablement aménagées sont légion.

Citons en Savoie : Chamounix (1050 m.); Pralognan (1424 m.), au-dessus de Brides, au pied du glacier de la Vanoise; Le Revard (au-dessus d'Aix-les-Bains) est trop peu abrité pour que le séjour en soit recommandable. Dans le Dauphiné : La Grave (1526 m.); Le Monétier (1495 m.) ne sont pas recommandables, car il n'y existe qu'un rudiment d'installation. Dans les Alpes-Maritimes, nous devons, au contraire, appeler l'attention sur Thorenc (1200 m.), nouvelle station présentant l'avantage de la proximité pour les malades qui ont passé l'hiver sur le littoral et que la chaleur fait fuir vers les hauteurs. Thorenc est à 55 kilomètres de Grasse, distance que la voiture parcourt en quatre heures et demie. Thorenc est situé dans un beau site, au centre de forêts de pins, de sapins et de hêtres. La température moyenne est de 14°.2; la sécheresse hygrométrique s'y maintient aux environs de 60. Il existe à Thorenc un vaste hôtel

climatérique et des villas particulières. Signalons La Preste (1200 m.); Font-Romicu (1778), dans les Pyrénées-Orientales; enfin, en Corse, La Foce, dans cette admirable forêt de Vizzavona qui commence seulement à être connue.

Dans la Loire, existe au Mont Pilat (1200 m.), un hôtel climatérique, non loin du Crest de l'Éillon, à trois ou quatre heures de voiture de la gare de Chavanay (ligne de Teil); en Auvergne, on peut citer le *Lioran*.

Les stations d'altitude, propices pour la cure d'air et le repos, en été, sont innombrables :

*Tableau des principales stations d'altitude de la Suisse.*

GRUPE DU JURA. — *Le Chaumont* (1128 m.), à deux heures de voiture environ de Neuchâtel. Peu abrité; variations de température assez brusques.

*Le Weissenstein* (1284 m.), à deux heures et demie de voiture de Soleure. Vue grandiose, climat un peu frais; exposé aux vents.

*Balmberg* (1076 m.).

GRUPE DE L'ÖBERLAND; DES STATIONS BERNOISES ET LUCERNOISES. — *Le Gurnigel* (1159 m.), à quatre heures de voiture de Berne (28 kil.); sources sulfureuses froides.

*Schimberg* (1425 m.), à trois heures de voiture d'Entlebuch, sur la ligne de Berne-Langnau à Lucerne; sources sulfureuses alcalines.

*Ottenleuebad* (1451 m.), à sept heures environ de Berne, dans la vallée de la Singine.

*Schwefelberg* (1394 m.), à cinq heures de Fribourg, dans la même vallée.

*Kurhaus Falkenfluh* (1050 m.), à quatre heures de la station de Kiesen (sur la ligne de Berne à Thoune).

*La Lenk* (1105 m.), dans l'Obersimmenthal, à une heure trois quarts de Zweisimmen; source sulfureuse.

*Engstlenalp* (1859 m.), à cinq heures de mulets d'Imhof (vallée de Meiringen). Accès difficile.

*Rosenlani* (1550 m.), à deux heures de Meiringen.

*Grinmiatalp* (1260 m.), dans le Dientighthal (Oberland bernois), à 15 kil. d'Éy.

*Kandersterg* (1170 m.), à trois heures de Frutigen, au pied de la Gemmi.

*Adelboden* (1556 m.), à 51 kilomètres de Spiez (voiture).

*Saint-Beatenberg* (1150 m.), à 11 kil. d'Interlaken (chemin de fer funiculaire de Beatenbucht).

*Axalp* (1524 m.).

*Murren* (1656 m.), à cinquante-cinq minutes de Lauterbrunnen (chemin de fer funiculaire), situation admirable; nombreuses promenades en terrain plat.

*Wengen* (1519 m.). Sur un plateau bien abrité par la chaîne du Männlichen, à 20 minutes de Lauterbrunnen (chemin de fer de Lauterbrunnen à Grindelwald par la petite Scheidegg). Climat doux, également très recommandable.

*Rigi-Kaltbad* (1441 m.), chemin de fer à crémaillère depuis Weggis.

*Rigi-Scheideck* (1648 m.).

*Rigi-Klsterli* (1500 m.).