

Le repos intellectuel est à conseiller au même titre que le repos physique, c'est-à-dire dans une limite modérée. Le travail intellectuel excessif, qui entraîne d'ailleurs le plus souvent la veillée, est à proscrire.

En somme, il faut maintenir, dans l'immense majorité des cas, un équilibre judicieux entre le travail physique ou intellectuel et l'inaction, rétablir cet équilibre si le malade l'avait détruit.

De tous les exercices, la marche est le plus inoffensif et le plus pratique, celui que l'on peut régler à volonté et qui assure la régularité de la circulation, le bon fonctionnement des émonctoires, sans provoquer de fatigue inutile; cependant on peut autoriser l'usage modéré de la bicyclette. On proscriera, par contre, tous les exercices violents, la gymnastique, sauf la gymnastique suédoise destinée à provoquer le fonctionnement de certains muscles dans un but déterminé (pour combattre la constipation par exemple). L'exercice est particulièrement recommandable chez les obèses, les fils de goutteux.

Une indication non moins essentielle que les précédentes est d'activer, par tous les moyens, le fonctionnement de la peau; c'est par le moyen de la stimulation des innombrables filets nerveux sensitifs que l'on parvient à impressionner le système nerveux central, ce grand régulateur des échanges nutritifs.

Dans ce but, on utilisera méthodiquement et avec persévérance les *frictions sèches* au gant de crin ou les *frictions à l'alcool*, le *massage général*, enfin les *pratiques hydrothérapiques*. Il ne faut pas craindre d'employer l'eau froide chez les sujets atteints d'albuminurie fonctionnelle; il convient seulement d'utiliser les procédés de douceur, c'est-à-dire d'employer d'abord la lotion froide, puis l'enveloppement dans le drap mouillé : soit l'enveloppement court dans le drap mouillé ruisselant, soit l'enveloppement prolongé dans le drap et la couverture de laine, provoquant la sudation. Les bains chauds répétés sont également très utiles et doivent être employés concurremment aux lotions, aux enveloppements.

S'il est indispensable de faire fonctionner la peau, il est non moins nécessaire d'activer le fonctionnement de la muqueuse respiratoire. L'oxygénation complète et permanente par un air pur active la circulation, renforce la résistance globulaire, augmente le taux de l'hémoglobine.

Les malades doivent *dormir avec la fenêtre ouverte*, séjourner le plus possible au grand air, à la campagne. Plus efficace encore est le séjour dans les *stations d'altitude*, dont nous avons plus d'une fois constaté l'influence salutaire, voire même définitivement curative. Les bons effets de l'altitude ont été confirmés récemment par Edel (*Münchener med. Woch.*, 10 mai 1904). L'air des altitudes modifie puissamment le milieu humoral, combat l'anémie héréditaire ou acquise par écart de régime ou traitement mal compris; il facilite la marche et, par suite, toutes les fonctions; l'urination devient plus abondante, la constipation, l'hypotension artérielle, l'état neurasthénique, s'amendent, puis disparaissent. On conseillera les stations d'altitude modérée (1000 à 1200 mètres), chez les sujets particulièrement nerveux, et suffisamment éloignées des glaciers pour éviter les écarts brusques de température et l'air trop vif. Nous conseillons particulièrement les vallées méridionales du Valais : Val d'Hérens, Val d'Anniviers, vallées de Zermatt, de Saas, de Binn, etc., douées d'un climat

privilegié, où les pluies sont rares, où l'air est sec et léger, les variations de température peu marquées du matin au soir. Parmi les stations à recommander, citons particulièrement Finhaut, les Mayens de Sion, Évølene, Pralong, Vissoye, Grimetz, Saint-Luc, Chandolin, Saint-Nicolas, Randa, Saass-im-Grund, Binn, etc.

Une dernière indication d'ordre général vise la modification de l'état humoral, la rénovation du sang. Déjà, on parvient à ce but par les moyens précédemment indiqués; nous y joignons la pratique des *lavements de sérum physiologique*. Trois fois par semaine, en moyenne, nous faisons administrer au malade un lavement de 100 à 500 grammes de sérum suivant l'âge. Nous avons constaté, dans plusieurs cas, la disparition définitive de l'albuminurie à la suite de ce traitement fort simple. Par contre, nous déconseillons les injections de cacodylate de soude, qui nous ont paru dénuées de toute efficacité dans le cas particulier et peuvent augmenter l'albuminurie.

Régulariser les fonctions digestives, combattre l'atonie gastrique, la constipation, sont les principales médications d'ordre particulier. Le régime, l'hygiène générale, contribuent puissamment à obtenir ces résultats. Il est utile, de plus, quand l'estomac est manifestement atone, de réveiller sa motricité insuffisante au moyen du *massage*, pratiqué par des mains expertes. Le *phosphate de soude*, administré à petites doses (1 à 2 grammes), le matin à jeun, dans un verre d'eau de Vichy, est un excellent médicament qui agit probablement à titre d'excitant local de la sécrétion chlorurée, accessoirement comme laxatif, et probablement aussi en tant que principe phosphoré. En tout cas, il nous a donné de très bons résultats. Le *bicarbonate de soude*, à petites doses, administrées avant les repas, est également utile.

Les laxatifs répétés irritent inutilement les intestins, sans combattre la cause essentielle de la constipation, qui est caractérisée par des alternatives de spasme et d'atonie dépendant du déséquilibre nerveux. Il faut compter surtout sur les moyens physiques pour la combattre : *massage*, *mécanothérapie*, *régime rationnel*, *lavements d'huile pure*, suivant le procédé de Fleiner (200 à 500 grammes d'huile d'olive tiède au bain-marie). Les *grands lavages* sont indiqués, de temps en temps; ils sont particulièrement utiles chez les malades à fermentations intestinales intenses, révélées par l'état des selles et l'analyse des urines. Comme laxatifs, on utilisera exclusivement l'*huile de ricin*, à petites doses, les *sels de magnésie* (une cuillerée à soupe de citrate de magnésie granulé).

Aucun traitement médicamenteux n'a d'influence directe sur le symptôme albuminurie; d'ailleurs, il faut être très sobre de médications, en raison du mauvais état habituel de l'estomac. Le fer est, en général, mal supporté. Par contre, le *sirop iodo-tannique* est utile chez les sujets lymphatiques, à teint pâle, à chairs molles et bouffies.

Les *traitements thermaux* sont un complément utile, mais non indispensable, du traitement. En tout cas, il ne faut pas compter modifier radicalement l'état des malades par une cure thermale, si celle-ci n'a pas été précédée du traitement hygiénique dont nous venons de tracer les grandes lignes, et qui est, d'ailleurs, suffisant à lui seul.

Les eaux alcalines et chlorurées sodiques, telles que *Châtel-Guyon*, *Saint-*