

pas de mariage; femme, pas de grossesse; mère, pas d'allaitement." C'est un peu draconien.

Les changements brusques de température, les grands froids, les grandes chaleurs sont préjudiciables, les bains de mer à cause des efforts qu'ils nécessitent ne sont pas recommandables.

La question des exercices corporels a été bien discutée. En s'appuyant sur les expériences de Brown Séquard démontrant qu'un muscle en mouvement reçoit cinq fois plus de sang qu'au repos et qu'il se produit une sorte d'aspiration du sang indépendante de l'impulsion du cœur, on a conseillé l'exercice aux cardiaques. Bien des méthodes plus ou moins judicieuses pour les unes, plus ou moins pratiques quant aux autres ont été préconisées dans le but de fournir les exercices corporels nécessaires à provoquer l'excitation du myocarde et d'assurer l'irrigation plus profonde suivant la formule de Potain. La marche lente reste encore avec la gymnastique de Zander, plus difficile d'application, les seuls exercices qui puissent être conseillés avec fruit. Les bains de toilette devront être pris à 90°, être courts et pas très fréquents.

Les vêtements ne devront exercer de constriction sur aucun point du corps, ne pas surcharger le malade, être adaptés aux différentes saisons etc.

"Le régime a une importance capitale (Borié) il doit être substantiel et tonique sans être copieux. On évitera ainsi d'une part le retentissement si fâcheux des digestions laborieuses sur le cœur et puis, l'obésité si préjudiciable aux cardiaques, lait, laitages, viandes rôties ou grillées bien cuites, œufs, pain rassis, farineux, légumes cuits à l'eau et en purée, des liquides en petite quantité, tel sera le menu des cardiopathies à la période d'étal. Le régime lacté, temporairement institué, en régularisant la circulation et en favorisant la diurèse, amènera rapi-