

- 2° Pas d'exercice au point de fatigue. Arrêtez avant de vous sentir fatigué.
- 3° Pas d'exercice si la température, la veille était à 99.5° ou si celle du matin est de 99°.
4. Pas d'exercice s'il y a gêne dans la respiration ou si le pouls monte à 100.
- 5° Pas d'exercice pour une heure après les repas.
- 6° Pas d'exercice si vous crachez du sang.
7. Ne pas monter de côtes.
- 8° Les exercices respiratoires ne seront permis que sur ordre du médecin.
- 9° La marche est le seul exercice permis—règle générale.
10. En faisant une marche, si vous attrapez un orage, continuez à marcher; en arrivant à la maison changez de vêtements.
- 11° Il faut augmenter les exercices que graduellement et non brusquement. Un peu chaque semaine.

L. F. D.

—:000:—

BIBLIOGRAPHIE

Le numéro du 16 novembre 1918, huitième année, du grand magazine *Paris Médical*, dirigé par le professeur GILBERT, est consacré exclusivement à la *Grippe*.

En voici les principaux articles :

Le praticien et l'épidémie de grippe, par le Dr Cornet. — La grippe en 1918 (Revue générale), par le Dr P. Lereboullet. —