

HYGIÈNE PROPHYLACTIQUE.—On est autorisé à la prescrire aux sujets qui présentent les symptômes suivants : une hérédité arthritique, et où l'on relève quelquefois des cas de mort par apoplexie, une certaine corpulence, la face colorée, le cœur un peu hypertrophié et atteint, comme les vaisseaux, d'artério-sclérose ; un poulx plein et dur, des étourdissements et des vertiges faciles, des bourdonnements d'oreilles, des troubles subits de la vue, etc. Ce sont des arthritiques congestifs qu'il ne faut pas confondre avec d'autres arthritiques, qui ont une lésion rénale, et qui présentent des symptômes presque identiques à ceux-ci.

Le traitement préventif se composera de l'hygiène sévère et de la médication que l'on impose à tout arthritique menacé d'un accident.

Soins hygiéniques.—Il faut lutter contre l'apathie naturelle de ces malades et leur tendance à la somnolence : ils ne doivent rester au lit que sept ou huit heures par nuit et ne pas dormir après les repas. Cela veut dire qu'ils doivent faire de l'exercice, d'une façon modérée, mais régulière ; non seulement par la marche, mais aussi en s'occupant à des travaux variés, demandant des mouvements des bras.

Tous les matins ils se font faire une friction sèche sur les membres et sur les reins. L'hydrothérapie ne peut leur être conseillée qu'avec beaucoup de prudence, et il ne faut pas oublier qu'une douche sur la tête peut leur être mortelle. Quand ils prennent des bains, il est nécessaire qu'ils se couvrent la tête d'une serviette trempée dans de l'eau froide, pour éviter des appels congestifs de ce côté.

Ils doivent éviter avec soin les changements brusques de température et de ne pas séjourner dans des appartements trop chauds ou trop froids. Le froid aux pieds leur est nuisible.

Leur nourriture doit être simple et jamais abondante ; tout écart de régime leur est interdit. Il faut que leurs repas soient peu copieux (car une fatigue de l'estomac se traduirait pour eux par des troubles circulatoires), suffisamment espacés et composés d'aliments de digestion facile : viandes, lait, œufs, légumes verts, fruits, à l'exclusion complète des farineux ; le pain ne peut être pris qu'en quantité modérée ; peu de vin, et seulement coupé d'eau, un peu de café et pas de liqueurs. Les repas doivent être pris lentement et les aliments bien mâchés ; courte promenade, sans hâte, après les repas.

La régularité des selles a une importance capitale chez les congestifs ; la moindre constipation leur donne des maux de tête et une sensation désagréable de pesanteur cérébrale. Aussi est-il bon qu'ils prennent des laxatifs légers ou des lavements tous les jours et des purgatifs assez souvent. Une nourriture spéciale peut aider à la liberté habituelle du ventre.

Médication.—C'est encore ici à l'iodure de potassium qu'il faut recourir pour prévenir, dans la mesure du possible, les accidents redoutés, surtout quand il existe de la sclérose ou de l'athérome des artères. En excitant les échanges organiques, on peut espérer qu'il empêchera le processus fibreux de continuer à évoluer et qu'il maintiendra au moins le statu quo. Mais dans bien des cas, sur-