

favorise le jeu régulier des différents organes et devient par là un des agents les plus actifs de la médication tonique reconstituante.

Le **MASSAGE**, en activant la circulation, est utile dans toutes les maladies où l'organisme souffre d'une nutrition ralentie et insuffisante. Il détermine une diffusion rapide des liquides à travers les tissus et favorise l'absorption des produits préformés, en les poussant dans les espaces plasmatiques et les vaisseaux lymphatiques. Par son action sur le système nerveux et par l'entremise des contractions musculaires qu'il détermine, il agit également sur la circulation générale et sur la circulation des plus fins capillaires.

La **GYMNASTIQUE** sous toutes ses formes, *Kinésithérapie*, *Mécanothérapie* active également les échanges nutritifs. Par l'entremise des contractions musculaires elle agit puissamment sur la circulation et sur les combustions organiques, déterminant une oxydation et une élimination plus complètes des substances azotées. Il suffira pour s'en convaincre de faire le dosage de l'azote urinaire et de l'urée après une séance de gymnastique ou de mécanothérapie.

Le **CLIMAT** exerce une influence considérable sur l'économie par la température, l'état hygrométrique, l'action de la lumière, l'état électrique de l'air et l'altitude, tous ces facteurs ayant une action énergique sur le système nerveux et la nutrition. L'altitude active la réduction de l'oxyhémoglobine et la soustraction de l'acide carbonique du sang par diminution de la pression atmosphérique. La montagne convient aux phtisiques et aux tousseurs; la Riviera, Nice, Cannes et Menton aux arthritiques, aux convalescents et aux gouteux. Il y aurait lieu d'indiquer ici les différents endroits de la province de Québec et du Canada qui conviennent aux cachectiques, aux débiles et aux ralentis de la nutrition. Nos montagnes et nos places d'eau doivent offrir des avantages précieux à cette classe nombreuse et intéressante de malades; mais il serait peut être long et difficile, sans étude préalable, de les indiquer dans le présent travail.