

quand on est fatigué, comme aussi on ne doit pas les pousser jusqu'à la fatigue.

La respiration, bouche ouverte, est souvent causée, surtout chez les enfants, par les végétations molles de l'arrière-gorge (nasopharynx) et qui empêchent la respiration normale. Le seul moyen pour rétablir la respiration bien libre est l'intervention chirurgicale. Entre parenthèses, ces opérations sont tout à fait inoffensives ; par contre les végétations, si l'on n'a pas recours à l'opération, peuvent amener des troubles de l'ouïe et entraver le développement corporel et intellectuel des enfants.

Les exercices décrits plus haut sont très importants pour ces enfants qui ont pris l'habitude de respirer par la bouche.

Nous voulons citer également quelques autres exercices comme le chant et la déclamation à l'air libre qui développent et tonifient aussi les organes de la gorge et de la poitrine.

Voilà pour la journée. Pour la nuit, on doit s'assurer un air libre et pur. C'est une erreur malheureusement trop répandue que l'air de la nuit est dangereux. De fait, il est beaucoup plus pur que l'air du jour, surtout dans les grandes villes. Il faut par conséquent toujours garder une fenêtre ouverte, soit dans la chambre à coucher, soit dans la chambre voisine, afin de permettre une ventilation suffisante. Naturellement, aussi bien pendant la nuit que pendant la journée, il faut éviter les courants d'air directs et disposer le lit de telle manière que l'air en pénétrant ne vienne pas directement sur le dormeur. Quand cette condition est difficile à remplir, il est bon de se servir d'un écran ou d'un paravant.

Il va sans dire que les individus, héréditairement prédisposés à la tuberculose, doivent toujours penser à séjourner autant que possible dans un air pur et dépourvu de poussières. Le séjour dans les salles où l'on danse ou dans lesquelles on fume, ne leur convient en aucune façon. Le tabac doit être absolument interdit aux jeunes gens tuberculeux.

Aux mesures propres à combattre la prédisposition héréditaire à la tuberculose, nous devons ajouter quelques mots sur la possibilité de guérison de la tuberculose.

La vieille opinion, malheureusement trop répandue dans le peuple, qu'un tuberculeux par prédisposition héréditaire n'est pas curable est fausse. Et nous voulons bien mettre en évidence que