

quantité d'eau ou on éloignera les doses. Veut-on le donner à titre de simple aliment, on ajoutera de l'eau-de-vie ou du rhum (une ou deux cuillères à café par tasse) à du lait, breuvage excellent pour les typhiques. Dans bien des cas, tenant compte des habitudes et de l'âge des malades, on prescrira des boissons alcooliques naturelles ou artificielles : les différents vins constituent de précieuses ressources : le malaga, le madère, les vins liquoreux de l'Espagne, de l'Italie et de la Grèce remontent vigoureusement les organismes débilités ; le champagne frappé soutient les forces des malades, dont l'estomac intolérant repousse toute autre boisson ; les vins de Médoc, les vins austères de Bordeaux, suivant l'expression de FONSAGRIVES, grâce à leur heureuse composition chimique, sont pour nombre de malades adynamiques un stimulant et un aliment ; donnés purs ou mélangés d'eau, ils sont souvent la dernière ressource de tuberculeux qui ne peuvent supporter d'autres remèdes et dont ils prolongent manifestement l'existence ; les vins blancs liquoreux (Sauterne) ou secs, dont le goût est exquis, sont trop excitants pour être conseillés dans les pyrexies. Les bières, les cidres peuvent aussi être permis aux malades qui les aiment.

**7° Limites de la durée de la diète.** — L'état des voies digestives peut quelquefois commander la diète absolue, la privation absolue d'aliments solides ou liquides. En tant que fièvre infectieuse, aucune pyrexie ne doit provoquer une prescription aussi rigoureuse ; les tisanes, le lait, le bouillon et l'alcool, avec les réserves et les précautions qui viennent d'être indiquées, doivent constituer le régime alimentaire des fièvres. Pendant les premiers jours, on doit se borner à ces boissons, et si la maladie s'annonce comme devant être courte, on peut attendre la défervescence pour recommencer à nourrir le malade. Si elle dure plus de six à huit jours, et qu'il ne s'agisse pas d'une fièvre typhoïde, on peut sans inconvénient ajouter au bouillon un peu de tapioca ou telle autre pâte alimentaire, on permettra quelques œufs sans pain ; mais j'ai observé qu'il valait mieux, autant que possible, ne recommencer les aliments solides que lorsque la fièvre était tout à fait tombée et que l'urine avait

perdu la couleur et les caractères de l'urine fébrile. Les typhiques peuvent et doivent supporter jusqu'à la convalescence le régime liquide.

Quand il s'agit d'érysipèle à répétition, de diphtérie, de grippe prolongée, on s'exposerait à voir périliter son malade si on ne lui permettait pas quelques aliments azotés sous forme d'œufs délayés dans le lait ou le bouillon, de poudre ou de jus de viande (voy. plus bas).

Dans la fièvre continue des tuberculeux, après une période de demi-diète, il faut en arriver à laisser manger le malade sans tenir compte de son état fébrile ; on l'engagera à ne pas se fier à sa répugnance instinctive pour la nourriture et à s'alimenter plus qu'à l'état normal. Mais les formes franchement aiguës contre-indiquent le plus souvent la suralimentation dont il va être question plus bas.

En un mot, comme toute prescription, la diète doit être modifiée non seulement suivant la nature du mal, mais suivant ses formes, ses complications, sa durée, les habitudes du malade, son âge, ses forces.

## ARTICLE II

## LES RÉGIMES DANS LES MALADIES CHRONIQUES

§ 1. — PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES  
DES DIVERSES SUBSTANCES ALIMENTAIRES

Dans les maladies aiguës, le régime alimentaire n'a d'autre rôle que de permettre au malade de vivre, de maintenir ses forces assez longtemps pour laisser à la nature ou aux remèdes le temps de détruire l'infection. Dans les maladies chroniques, il a un rôle plus élevé et plus compliqué ; il doit non seulement assurer la vie du malade, mais il est par lui-même un remède ; dans certains cas, parce qu'on a écarté de sa composition tout ce qui pourrait entretenir la maladie, dans d'autres, parce qu'il

introduit dans l'économie des agents qui modifient le mal dans le sens de la guérison.

Théoriquement on peut considérer les maladies chroniques comme amenant dans la nutrition des modifications de trois ordres. Dans une première série, on trouve les phénomènes d'intoxication ; quand le foie ou les reins sont lésés, les poisons de l'organisme sont mal détruits ou mal éliminés et compromettent par leur trop long séjour l'ensemble de l'économie. Dans une seconde série, ce sont les phénomènes de *dénutrition* qui prédominent : amaigrissement, dépérissement, cachexie. Les organes remplissent mal leurs fonctions, ne fabriquent plus les substances qu'ils doivent élaborer, et dont le défaut se fait sentir dans tout le corps ou spécialement dans un système. La troisième série comprend les cas où la nutrition est pervertie ; dans ces *dystrophies*, nos parenchymes élaborent mal ou incomplètement les substances que leurs fonctions les appellent à transformer ; de là accumulation, surproduction de principes utiles, dont la surabondance même crée un danger (diabète, obésité). Si ces trois ordres de phénomènes restaient toujours distincts, il serait facile d'opposer à chacun un régime approprié ; mais il n'en va pas ainsi dans la pratique. Le tuberculeux s'intoxique en même temps qu'il se dé nourrit ; la dystrophie du diabétique se complique d'intoxication, et finit par aboutir à la dénutrition. Aussi est-il plus simple d'étudier les qualités thérapeutiques des divers aliments et de voir ensuite comment on peut les combiner pour constituer des régimes utiles aux principales maladies chroniques de la nutrition.

#### A) LE RÉGIME LACTÉ

**1° Composition chimique du lait.** — Le lait est avec l'œuf le seul aliment parfait. De même que l'œuf en se transformant en oiseau donne la preuve qu'il contenait tous les corps chimiquement nécessaires pour former un animal complet, de même le lait, seul aliment du nouveau-né pendant plusieurs mois, suffit à sa croissance et à son développement. Ce n'est pas, du reste, une raison absolue pour qu'il suffise à la nutrition de

l'adulte ; car le nouveau-né apporte en venant au monde des réserves de plusieurs substances, de fer en particulier, qui sont épuisées chez l'adulte. S'il contient tout ce qui est indispensable à la nutrition, il ne possède pas tous ces éléments dans la proportion voulue. D'après les physiologistes, la ration d'entretien de l'adulte doit comprendre 125 à 130 grammes de matières azotées, 100 grammes de graisse, 300 grammes d'hydrocarbures. Or, un litre de lait possède 40 grammes des premières, 40 grammes des secondes et 50 grammes des troisièmes. En prenant quatre litres de lait chaque jour, ce qui est une dose que peu de malades réussissent à atteindre sauf exceptions, un adulte introduit donc dans son organisme la quantité normale d'azote, une quantité exagérée de corps gras, une quantité tout à fait insuffisante d'hydrocarbures. Pour arriver au chiffre normal de ceux-ci, il devrait aller jusqu'à 6 litres, même jusqu'à 8 litres d'après certains médecins ; ce qui est à peu près impossible au moins pendant plusieurs jours. En pratique, le malade, soumis à l'usage exclusif du lait, ne prend donc pas la dose normale de corps hydrocarbonés ; s'il reste dans l'inaction, s'il est malade au lit ou à la chambre, il peut encore supporter assez longtemps cette privation incomplète, mais s'il veut vaquer à ses travaux, faire de la dépense organique pour le travail en même temps que pour sa nutrition, l'équilibre est très vite rompu, l'amaigrissement survient, et le régime du lait devient un régime d'*inanition*. Il en est de même à la longue, même pour le sujet qui reste au repos : « Au bout de plusieurs jours, il y a une diminution sensible de poids, on voit se perdre une quantité considérable d'azote, c'est-à-dire d'urée, aux dépens du corps, et c'est pourquoi les forces musculaires s'affaiblissent <sup>1</sup>. » Il y a longtemps d'ailleurs que BISCHOF, VOIT et RANKE, SÉE ont démontré que, lorsque la dépense de l'organisme en carbone n'est pas couverte par l'alimentation en même temps que celle en azote, la dénutrition survient, et ceci s'applique, on le verra plus bas, aux régimes exclusivement azotés.

<sup>1</sup> RONDOT, *Le régime lacté*, Biblioth. CHARCOT-DEBOVE.

La pauvreté du lait en fer se traduit à la longue par une anémie avec pâleur et bouffissure du visage, à laquelle on a instinctivement remédié dans bien des cas en éteignant dans le lait prêt à être absorbé une lame de fer rouge. La pauvreté en chlorures, sur laquelle peu d'auteurs insistent (lait de vache, 4<sup>es</sup>.50 p. 1000), a pour premier effet de diminuer le chiffre des chlorures de l'urine (2 à 4 p. 1000 au lieu de 8 à 9 grammes), ce qui n'est pas en soi extraordinaire. Mais il est évident que peu à peu le suc gastrique ne trouve pas dans l'alimentation exclusivement lactée, les sels nécessaires pour reconstituer ses chlorures et son acide chlorhydrique, et que le malade, qui a été soumis à ce régime pendant plusieurs semaines, est devenu presque nécessairement un hypochlorhydrique. Sans connaître ces questions, bien des malades salent légèrement leur lait pour le mieux digérer.

**2° Effets physiologiques.** — Ces quelques considérations suffisent à montrer que le régime lacté ne saurait être un régime ni définitif ni indéfini; pour être prolongé au delà de deux ou de trois semaines chez l'adulte, il doit être mitigé. En établissant cette vérité, et en réagissant contre l'abus qu'on en faisait, G. SEE, TALAMON, VERGELY, GRANDMAISON, ont rendu un véritable service. Mais, comme prescription temporaire, le régime lacté absolu peut être meilleur que tout autre remède; il peut seul, dans bien des cas, sauver les malades d'une mort imminente, les guérir ensuite, grâce aux deux résultats qui caractérisent son action physiologique: il est *diurétique et antitoxique*. « L'absorption du lait détermine une diurèse assez rapide, qui paraît tenir à la fois à l'action de sa lactose et de son eau de constitution; les urines sont plus abondantes que la quantité du liquide ingérée; elles contiennent en proportion normale la plupart des éléments essentiels qu'on y rencontre habituellement; aussi, lorsque leur sécrétion s'accroît jusqu'à près de 3 litres, cette action prolongée entraîne une dénutrition, contre laquelle on doit toujours se mettre en garde et qu'on recherche, au contraire, dans les cas où cette déperdition répond à l'indication d'activer l'élimination de ces éléments, et

en particulier de l'azote (RONDOT). » Ces quelques lignes suffisent pour bien faire saisir l'importance du lait comme diurétique; ajoutons cependant qu'il est assez rare, sauf au moment des crises, de voir la quantité d'urine dépasser celle du lait, et que cette différence ne se maintient jamais très longtemps.

En augmentant la sécrétion urinaire, le lait élimine une quantité considérable de toxines et combat à merveille les auto-intoxications d'origine intestinale ou autre. Mais en outre, il introduit dans le tube digestif moins de substances toxiques que tout autre aliment, il possède une *force retardatrice* sur la putréfaction des albuminoïdes et la formation des produits de décomposition dans l'intestin. Il est donc directement antitoxique; et se trouve en mesure de combattre les affections où la muqueuse intestinale et le parenchyme hépatique malades n'opposent plus qu'une barrière insuffisante aux poisons de l'organisme. Au double titre de diurétique et d'antitoxique, le lait est véritablement un remède précieux.

**3° Choix du lait.** — On peut employer le lait de différents animaux; ceux de la chèvre, de l'ânesse et de la jument ont une vieille réputation, assez justifiée, du reste, dans le traitement de la tuberculose, et il est assez curieux de voir l'empirisme de nos pères d'accord avec l'expérimentation des physiologistes d'aujourd'hui, qui reconnaissent ces trois animaux comme beaucoup plus difficilement tuberculisables que les vaches. Il ne serait pas impossible que leur lait transmette des propriétés immunisantes. Il est rare que ces laits constituent à eux seuls le régime d'un malade; ils sont plus souvent pris à titre d'adjuvant, pour rompre par un léger changement de goût la monotonie du régime, habituellement constitué par le seul lait de vache. Laits de chèvre, d'ânesse ou de jument peuvent être pris crus; celui de vache doit être avalé après ébullition ou pasteurisation. La crainte de transmission de la tuberculose est la seule raison de cette pratique; mais bien que le lait cru soit de digestion plus facile, cette crainte très légitime donne toute autre considération. Si, par exception, on disposait d'une vache, démontrée saine par une injection de tuberculine et soustraite

à toute possibilité de contagion, il serait permis d'user de son lait cru.

**4° Température, correctifs.** — Le lait sera froid, tiède ou chaud, suivant les préférences du sujet et l'état des voies digestives. Il sera écrémé dans certaines dyspepsies, et dans les cas où l'on veut éviter l'accumulation des matières grasses, ou encore lorsqu'on redoute des lésions des ganglions mésentériques et des troubles dans les fonctions d'absorption des chylifères. Il peut être additionné d'eaux alcalines naturelles, d'eau de chaux ou de bicarbonate de soude pour faciliter la digestion; de café, d'un peu de rhum, d'essence de menthe, de kirsch, de caramel, pour atténuer le dégoût qu'il inspire aux malades. Car, même chez ceux qui l'aiment au début, son usage exclusif finit par causer une répugnance invincible qui oblige à en cesser l'emploi. Il y aurait danger à sucrer chaque tasse, mais il est permis de le faire de temps en temps.

**5° Quantité.** — La quantité normale qu'il faut prendre étant de 3 à 4 litres, on peut, pendant les seize heures de veille, faire boire toutes les deux heures un tiers de litre. Quelques malades préfèrent espacer les doses et les prendre plus fortes. Le médecin imposera difficilement sa volonté, et quoi qu'il fasse le malade finit par agir à sa guise. Bien rares sont ceux qui prennent régulièrement trois ou quatre litres par jour. Au bout d'une quinzaine de jours, trois semaines, un mois au plus, le dégoût survient, dégoût que rien ne surmonte, et il faut arriver à un régime mitigé, sous peine de voir le patient complètement rebelle se livrer aux fantaisies les plus dangereuses. Au lieu d'être employé à l'état *nature*, le lait peut subir diverses manipulations qui changent sa constitution et sa valeur thérapeutique.

**6° Lait concentré.** — « En soumettant le lait à l'action d'une température de 52° dans le vide, on obtient un produit semi-fluide dont les éléments essentiels ne subissent aucune altération et qui se réduit considérablement par la perte d'une bonne

partie de son eau. On l'additionne de 75 grammes de sucre par litre. Et pour l'utiliser dans l'alimentation, il suffit de lui restituer l'eau dont on l'a privé en le délayant dans ce liquide (RONDOT). » Cette préparation dont les enfants sont souvent très friands permet l'usage du lait dans les régions éloignées de tout centre d'élevage; la grande quantité de sucre qu'elle renferme peut causer quelques inconvénients; le lait bien stérilisé et bien conservé, dont l'usage est si précieux dans quelques affections digestives lui sera certainement préféré.

**7° Petit-lait.** — En coagulant la caséine et le beurre par un peu d'acide citrique versé dans du lait bouillant et en filtrant on obtient un liquide qui ne contient que de l'eau, la lactose, les sels et quelques matières protéiques: c'est le petit-lait. Ce n'est plus sous cette forme un aliment, mais c'est un vrai remède, possédant toutes les propriétés diurétiques du lait, opérant un véritable lavage des voies urinaires, fort utile dans la goutte et la gravelle et amenant la résolution des engorgements ganglionnaires chez les enfants strumeux. Son usage serait aussi à recommander dans les états morbides gastro-intestinaux, avec congestion du foie et de la rate. Très populaire autrefois comme dépuratif, le petit-lait longtemps abandonné reprend aujourd'hui faveur et se donne en Suisse et dans le Jura, dans les stations où le grand air et une saine hygiène ajoutent sans doute à son efficacité. Rien n'empêcherait de créer des stations semblables à celle d'Interlaken dans nos montagnes françaises. « On prend d'abord à jeun une première dose de 150 à 200 grammes que l'on fait suivre d'une promenade d'un quart d'heure; on la renouvelle au bout d'une demi-heure, en augmentant chaque jour de façon à absorber quatre ou cinq verres dans la journée (RONDOT). »

**8° Koumys.** — On donne ce nom à du lait de jument qui a subi une double fermentation dont le résultat est de précipiter la caséine et de dégager de l'alcool et de l'acide carbonique. Cette fermentation s'obtient en ajoutant au lait de la farine, du millet et de la levure, ou plus simplement du koumys desséché.

Le vrai koumys vient de Russie ; on en fabrique en France avec du lait de vache mêlé de lait d'ânesse. Boisson gazeuse et alcoolique à 2 p. 100, le koumys a eu la réputation de guérir la phtisie ; les conditions climatériques des steppes ont eu sans doute plus de part que lui à ses succès. Il peut être conseillé aux alcooliques chez lesquels on croit devoir prescrire le lait et dont l'estomac ne pourrait pas le digérer. Il faut éviter de le donner au moment des repas.

**9° Képhir.** — C'est encore un produit russe obtenu par les Tartares du Caucase, en ajoutant quatre cuillerées de graines de képhir (champignon qui pousse à de très hautes altitudes) à un litre de lait frais non écrémé. La fermentation qui se produit doit être très surveillée : au bout de trois jours, elle donne un liquide assez fortement alcoolique (8 p. 1000) mais qui a perdu une grande partie de sa lactose, de sa caséine et de son beurre. Il s'y est développé de l'acide lactique (4 p. 1000). Moins nourrissant que le lait, le képhir est excellent pour l'estomac dont il calme les douleurs et les vomissements ; il agit bien aussi dans les entérites de l'enfance, et aurait, d'après les médecins russes, les meilleurs effets dans le traitement de la phtisie pulmonaire.

On donne d'abord un verre chaque jour : puis par une progression régulière, on arrive à faire prendre au malade trois ou quatre bouteilles par vingt-quatre heures. Il est bon de le faire tiédir au bain-marie ou au soleil, de le prendre par petites doses souvent répétées, de ne pas le prendre moins de deux heures avant les repas.

**10° Galazyme.** — En ajoutant au lait 10 grammes de sucre et 4 grammes de levure haute de grain pour un litre, on obtient un lait fermenté, chargé de CO<sup>2</sup> et contenant 1 p. 100 d'alcool. Ce lait de champagne peu agréable est assez bien supporté par les alcooliques ; on en prend de un à quatre verres par jour. Malgré les efforts de M. Dujardin-Beaumetz, son usage ne s'est pas généralisé.

**11° Caillé.** — Dans certaines campagnes, on prépare sous ce nom une sorte de crème, constituée par du lait dont on a obtenu la coagulation à l'aide d'un estomac de brebis. Cet aliment ainsi digéré artificiellement et qui représente pour le lait ce que la peptone est pour la viande, convient à beaucoup de dyspeptiques.

**12° Allaitement artificiel.** — La question de l'allaitement artificiel, si importante au point de vue de la préservation des petits enfants, a fortement préoccupé depuis quelques années les accoucheurs, les pédiatres et les chimistes. Elle se présente à un double point de vue : celui du bon fonctionnement de la digestion et celui de la valeur alimentaire de ce qu'on pourrait appeler le rendement nutritif. C'est de ce dernier uniquement qu'il s'agit en ce moment.

a. *Lait stérilisé.* — La différence de composition du lait de femme et du lait de vache quotidiennement employé pour le suppléer est connue depuis longtemps. Depuis longtemps aussi, on sait que le lait de vache ne se digère bien chez l'enfant qu'à la condition d'être coupé d'eau en quantité variable. Mais il résulte de là des inconvénients que SOXHLET<sup>1</sup> résume ainsi : « Si un enfant au sein, de huit à neuf semaines, consomme par jour d'après les données de E. PFEIFFER, 900 grammes de lait de femme et qu'un enfant du même âge élevé au biberon consomme la même quantité d'un mélange composé d'un quart de lait de vache et de trois quarts d'eau, le premier recevra 20<sup>gr</sup>,6 d'albumine, tandis que le second n'en aura que 8 ; l'enfant au sein recevra 113 grammes de substances nutritives, l'autre n'en aura que 20. Il faudrait pour satisfaire à l'alimentation en albumine que l'enfant prit 2.250 grammes ou en tenant compte des substances solides 3.600 grammes de lait ainsi additionné d'eau au lieu de 900 grammes de lait de femme ! » L'alimentation au lait de vache, indépendamment des troubles digestifs auxquels elle expose, ne remplace donc que très imparfaitement l'allaitement

<sup>1</sup> SOXHLET, *La chimie dans l'alimentation de la petite enfance*, Revue générale des sciences, 1894.

naturel. Aussi s'est-on ingénié à inventer divers artifices capables de rapprocher autant que possible les deux modes de l'alimentation<sup>1</sup>.

On a cru résoudre le problème par l'invention du *lait stérilisé* : lait pur, non additionné d'eau, stérilisé au bain-marie et employé dans les vingt-quatre heures qui suivent la traite (SOXHLET, BUDIN). Mais cette boisson, que les enfants acceptent d'abord avec plaisir, finit souvent, malgré son asepsie absolue, par provoquer des troubles digestifs qui nécessitent le recours à une bonne nourrice ; et si l'usage en est longtemps poursuivi, on a pu voir survenir chez les enfants des troubles dyscrasiques rappelant le scorbut (NETTER) et que l'on désigne aujourd'hui sous le nom de maladie de BARLOW. La cause de ces graves phénomènes est mal connue.

b. *Laits humanisé et maternisé*. — Pour éviter ces inconvénients, VIGIER<sup>2</sup> a inventé le *lait humanisé*, et GAERTNER le *lait maternisé*. Trop riche en caséine, le lait de vache, dans le procédé de VIGIER, est divisé en deux parties : à l'une d'elles il enlève la crème qu'il remet dans la première, puis la caséine qu'il fait coaguler et qu'il rejette ; il mélange alors les deux parties d'abord séparées et obtient ainsi un liquide qui ne diffère du lait de femme que par une richesse un peu moins grande en beurre et en lactose. GAERTNER, par des manœuvres purement mécaniques, BACKHAUS, par des digestions artificielles, arrivent d'une façon assez compliquée à donner au lait de vache une composition très rapprochée de celle du lait de femme. L'un et l'autre sont unanimes à affirmer que le lait doit être maternisé dans la demi-heure qui suit la traite et utilisé dans les vingt-quatre heures qui suivent sa fabrication. En Allemagne on fabrique déjà industriellement les laits de GAERTNER et de BACKHAUS ; les

<sup>1</sup> La composition comparative des laits de femme et de vache est la suivante :

	Eau.	Caséine.	Lactose.	Beurre.	Sels.
Lait de femme.	871 p. 1000	26	60	40	3
— de vache.	872 —	35	50	36	7

<sup>2</sup> Voy. HENRI DE ROTHSCHILD, *Des laits dits maternisés*, Revue générale des sciences, juin 1897.

premières tentatives d'allaitement par ces breuvages paraissent satisfaisantes, l'avenir se prononcera sur leur valeur définitive.

**13° Plasmon.** — Du lait écrémé, la chimie a retiré une substance albuminoïde nommée plasmon, qui contient 72<sup>gr</sup>,5 p. 100 d'albumine, presque entièrement assimilable. Ce produit étudié par A. GAUTIER serait un excellent aliment pour les *diabétiques*, les *dyspeptiques* et même pour les nouveau-nés (TITTEL). L'addition de 1 p. 100 de NaCl facilite la digestion.

#### B) LES VIANDES, LE RÉGIME CARNÉ

La consommation de la viande s'est beaucoup développée depuis le commencement de ce siècle ; son usage s'est répandu même dans les campagnes, quoique la majorité des habitants s'y nourrisse beaucoup plutôt de végétaux. Les viandes communément employées sont très nombreuses : *viandes rouges* (bœuf, mouton, porc) ; *viandes blanches* (poulet, veau, agneau), auxquelles on ajoute communément les cervelles et les ris ; *viandes noires* (lièvre, chevreuil, sanglier, bécasse, etc.). Ces dernières ont plutôt un rôle toxique que thérapeutique : les animaux qui les fournissent sont en général tués à la chasse après un assez long surmenage qui laisse leurs muscles pleins de leucocaines ; ils ne sont admis à être mangés qu'après une longue attente qui leur donne la saveur faisandée, si appréciée des amateurs, mais qui n'est en réalité qu'un avant-goût de la putréfaction. Aussi, ne peut-on les tolérer qu'à la condition d'avoir un intestin et un foie de parfait fonctionnement, sinon on est exposé aux divers accidents du botulisme. Le gibier, sauf le perdreau, le gibier surtout faisandé doit donc être exclu de tous les régimes, sauf de ceux où il s'agit de relever un appétit languissant ; mais il agit alors comme excitant gastrique, et non comme agent de nutrition. La viande de porc présente un peu les mêmes défauts que les divers gibiers ; et ce n'est pas sans motif que Moïse l'avait interdite à son peuple ; mais elle est facile à digérer. Les viandes de conserve et les confits ont aussi les mêmes dangers de toxicité ; mais il faut reconnaître que ces

inconvenients, tout réels qu'ils soient, sont en somme assez exceptionnels et se rencontrent seulement lorsque une grande quantité de produits altérés s'est déjà formée dans ces viandes ou qu'elles sont ingérées par des sujets particulièrement disposés et sensibles à ce genre d'intoxication.

**1° Préparation.** — Les viandes, dites de boucherie (bœuf, mouton, veau, agneau) auxquelles il faut ajouter celle de cheval, dont les qualités alibiles sont très développées, sont celles dont l'usage est le plus habituel. Elles sont prises généralement cuites, grillées, rôties, braisées ou bouillies. Le bouilli est certainement moins nourrissant que le rôti ; mais il n'est pas aussi insignifiant qu'on veut bien le dire ; il a été longtemps le seul mode de préparation de la viande dans l'armée française, dont les soldats, avec ce régime modeste, étaient loin de dépérir. Le bœuf, le mouton et le cheval peuvent être mangés crus : la digestion en est alors plus facile. Mais, comme ces viandes crues sont râpées ou pulpées, toujours dans un état de division extrême, il est possible que cette plus grande facilité soit due à cette division même plutôt qu'à l'absence de cuisson. Elles ont l'inconvénient d'introduire dans l'organisme vivant les parasites dont elles peuvent être infectées : le *tœnia* souvent, la tuberculose quelquefois. Malgré ces graves objections à leur emploi, elles ont tant d'avantages au point de vue de leur importance nutritive, du peu de résidu qu'elles laissent et de leur excellente action sur les diarrhées chroniques, qu'on doit souvent les prescrire. FUSTER (de Montpellier) a fait leur éloge et avec raison : c'est avec elles, à la dose de 400, 450, 200, 300 grammes, qu'il a traité un grand nombre de phtisiques. Les malades ont coutume d'ingérer la viande crue sous forme de boulettes, saupoudrées de sucre ou de sel, ou dans du bouillon gras ou maigre. Pour la rendre plus appétissante, on peut l'arroser d'un peu de rhum. TROUSSEAU la faisait accepter aux enfants et aux femmes en la mélangeant à la confiture de groseille ou à la conserve de roses (*conserve de Damas*).

**2° Effets physiologiques.** — Riches en matières albumi-

noïdes (mouton 220 p. 4000, bœuf 174, poulet 196) les viandes se caractérisent, au point de vue de la nutrition, par l'augmentation considérable du chiffre de l'urée dans les urines qui suivent leur digestion. Cet accroissement est surtout sensible, lorsque l'usage de la viande succède à un régime spoliateur ou exclusivement lacté, et le temps qui s'écoule entre le premier repas de viande et l'élévation du chiffre de l'urée mesure le degré de la perméabilité rénale (expériences de KORNBLAUM). On avait pensé que la viande était surtout nécessaire aux hommes employés à des travaux pénibles ; il semblait naturel que la chair musculaire des animaux dût fournir à l'économie les matériaux nécessaires à la réparation des muscles épuisés par des contractions répétées. En réalité, il n'en est pas ainsi : d'une part la fatigue musculaire n'augmente pas toujours d'une manière très sensible le chiffre de l'urée, le muscle en action brûlant plutôt ses matériaux hydrocarbonés que ses matériaux protéiques ; d'autre part, l'observation quotidienne montre que les manœuvres, les terrassiers, les paysans surtout se contentent plus facilement d'une nourriture végétale, tandis que les citadins, les travailleurs de la pensée, les hommes enfiévrés par les exigences de la vie contemporaine sont affamés de viande et ne trouvent qu'avec elle les matériaux nécessaires à la reconstitution de leur système nerveux épuisé par un fonctionnement exagéré. Aussi l'alimentation carnée est-elle un des meilleurs régimes à opposer à la neurasthénie ; elle est également indispensable aux convalescents des maladies aiguës, chez lesquels la fièvre a incomplètement brûlé et rendu inutilisable une proportion excessive de principes azotés. Les maladies où il y a de longues suppurations sont de celles où la viande doit être donnée en abondance.

La pauvreté de la chair musculaire en hydrocarbures fait que la viande, comme le lait et pour les mêmes raisons, ne peut constituer à elle seule pendant longtemps l'élément unique de l'homme sain ou malade, et qu'il ne peut y avoir de sujets exclusivement *créophages*. Elle donne d'autre part la raison pour laquelle les viandes sont les aliments de choix des malades qui ont abusé du sucre et des féculés et dont le foie est devenu