

**1° Régime de Harvey-Banting.** — Voici le régime que suivit BANTING, négociant de Londres, soigné par le docteur HARVEY.

« Déjeuner (9 heures du matin), avec 5 ou 6 onces (155 à 186 grammes) de bœuf, mouton, rognons, poisson grillé, lard fumé ou de viande froide quelconque, sauf porc ou veau, une grande tasse de thé ou de café, sans sucre, sans lait, un peu de biscuit ou 1 once (31 grammes) de pain grillé (drytoast); en tout 6 onces (186 grammes) de nourriture solide, 9 onces (279 grammes) de liquide.

« Dîner (2 heures du soir) avec 5 ou 6 onces (155 à 186 grammes) de poisson quelconque, excepté saumon, hareng ou anguille, ou un même poids de viande quelconque, excepté porc et veau, ou légume quelconque, excepté pommes de terre, panais, betterave, navet, carotte; 1 once (31 grammes) de pain grillé, du fruit, un pudding non sucré, de la volaille ou du gibier, et deux ou trois verres de bon vin rouge, xérès ou madère, champagne, porto et bière sont défendus; en tout 10 ou 12 onces (310 à 372 grammes) de nourriture solide et 10 onces (310 grammes) de liquide.

« Thé (6 heures du soir) avec 2 ou 3 onces (62 à 93 grammes) de fruit cuit, un échaudé (rusk) ou deux et une tasse de thé sans lait, sans sucre; en tout, de 2 à 4 onces (62 à 124 grammes) de nourriture solide et 9 onces (279 grammes) de liquide.

« Souper (9 heures du soir) avec 3 ou 4 onces (93 à 124 grammes) de viande ou de poisson, comme à dîner, un verre ou deux de vin rouge ou de xérès coupé avec de l'eau; en tout 4 onces (124 grammes) de nourriture solide et 7 onces (217 grammes) de liquide.

« A l'heure du coucher, au besoin un grog au genièvre, de whisky ou d'eau-de-vie sans sucre ou un verre ou deux de vin rouge ou de xérès. »

**2° Régime d'Ebstein.** — EBSTEIN indique en détail, à peu près ainsi, le régime qui convient à un adulte :

Par jour ne faire que trois repas :

a. *Déjeuner* : Une grande tasse de thé noir (environ 250 centimètres cubes), sans lait ni sucre, 50 grammes de pain blanc ou

de pain de ménage grillé, et beaucoup de beurre. Ce déjeuner se fera, en été, entre 6 heures et 6 heures et demie, en hiver vers 7 heures et demie ;

b. *Dîner* (entre 2 heures et 2 heures et demie). Une soupe (contenant souvent de la moelle osseuse); de 120 à 180 grammes de viande grasse soit rôtie, soit bouillie, et préparée avec une sauce grasse. Légumes en proportion modérée, donner surtout la préférence aux légumineuses, mais user aussi des diverses espèces de choux; par contre, s'abstenir de pommes de terre et de navets en raison du sucre que contiennent ces substances alimentaires. Salade ou fruits secs sans sucre. Pour le dessert, des fruits frais; comme boisson, de deux à trois verres de vin léger. Aussitôt après ce repas, une grande tasse de thé noir sans lait ni sucre;

c. *Souper* (entre 7 heures et demie et 8 heures). En hiver régulièrement, en été, de temps à autre une grande tasse de thé noir sans lait ni sucre, un œuf, et en variant, du rôti gras, du jambon, du cervelas, du poisson fumé ou frais, 30 grammes de pain blanc avec beaucoup de beurre, parfois un peu de fromage ou des fruits frais.

Il est bien entendu, ajoute EBSTEIN, que les sujets obèses doivent non seulement introduire dans leur alimentation des substances grasses, mais en ingérer une quantité relativement considérable; aussi convient-il de leur recommander le bon beurre, la viande grasse, la sauce grasse, les jambons gras, les poissons gras, les pâtés de foie gras, etc. Par contre, on proscriera les hydrocarbures et les substances qui en contiennent: pommes de terre, farineux, gâteaux, sucre, lait, bière, eau-de-vie, champagne, etc.

**3° Régime de J. Oertel.** — OERTEL s'est proposé de traiter par son régime deux catégories de malades, les obèses atteints de cardiopathies primitives ou secondaires et les obèses simples. L'alimentation doit varier suivant que les troubles sont causés par des lésions organiques des appareils circulatoire et respiratoire, ou seulement par l'embonpoint et la surcharge graisseuse du cœur. Tandis que les malades de la première caté-

gorie seront obligés de se soumettre à un régime sévère pendant toute leur vie, ceux de la seconde pourront, au contraire, obtenir quelques concessions quand leur obésité sera enrayée.

Voici le régime d'ŒRTEL :

Le matin, une tasse de café ou de thé avec un peu de lait, 75 grammes de pain.

A midi, 100 grammes de soupe, 200 grammes de bœuf bouilli ou rôti, veau, gibier ou volaille pas trop grasse; salade ou légumes à volonté, ou encore du poisson préparé avec peu de graisse; 25 grammes de pain; de temps en temps 100 grammes au plus de gâteaux. Comme dessert, 100 ou 200 grammes de fruits, frais de préférence. On fera bien à midi de s'abstenir de boissons; dans les grandes chaleurs, et si l'on a pas de fruits, on pourra prendre de un sixième à un quart de litre de vin léger.

Dans l'après-midi, même quantité de café ou de thé, avec un sixième d'eau tout au plus; exceptionnellement 25 grammes de pain.

Le soir, un ou deux œufs à la coque; 150 grammes de viande, 25 grammes de pain; quelquefois un peu de fromage, de salade ou de fruit. Comme boisson, régulièrement un sixième ou un quart de litre de vin et, s'il est nécessaire, un huitième de litre d'eau.

C'est une règle de ne jamais permettre une grande quantité de liquides pour un repas, mais de fractionner la quantité permise pour une journée. L'ingestion de l'eau est toujours mieux supportée dans les aliments qu'en boisson, parce que, dans le premier cas, elle arrive par petites quantités à la fois dans le système vasculaire, et les pertes viennent bientôt rétablir l'équilibre.

Les malades qui, après avoir été atteints d'obésité simple, sont guéris, peuvent augmenter les liquides : à midi, un ou deux verres de vin, et le soir une demi-bouteille de vin et un quart de litre d'eau. La bière sera exceptionnellement permise (1 demi-litre ou 1 litre par jour), à condition de surveiller le poids du sujet, et d'établir avec soin l'équivalent de graisse dans son alimentation, mais on l'abandonnera dès que les symptômes d'obésité se montreront à nouveau.

**4° Régime de Vogel.** — Premier déjeuner : du café sans sucre ni lait, du pain grillé ou du biscuit sans beurre.

Second déjeuner : deux œufs à la coque, du jambon cru et maigre ou un peu de viande maigre, une tasse de thé ou un verre de vin aigrelet.

Dîner : une assiette de soupe légère, de la viande maigre, soit bouillie, soit rôtie; quelques pommes de terre, un peu de pain, des légumes verts ou de la compote. Pour l'après-midi, du café noir. Le soir, du bouillon ou du thé, de la viande froide, du jambon maigre, des œufs à la coque, de la salade et un peu de pain.

**5° Régime de G. Sée** <sup>1</sup>. — « Le régime physiologique comprend 120 à 130 grammes de principes azotés, provenant de 250 à 300 grammes de chair musculaire ou d'albuminoïdes, de 80 à 120 grammes de graisses neutres, plus 250 grammes d'hydrocarbures fournis par 400 ou 500 grammes de fécule ou de sucre; ces proportions doivent être modifiées de façon que les substances musculo-albumineuses ne dépassent pas sensiblement la ration normale, car la viande en excès, en se dédoublant, formerait elle-même la graisse; les corps gras faciles à digérer peuvent sans inconvénient être utilisés à la dose de 60 ou 90 grammes; les hydrocarbures seront réduits au minimum: quant aux aliments herbacés, ils ne contiennent rien de nutritif.

« Les boissons, loin d'être supprimées, seront augmentées pour faciliter la digestion stomacale et activer la nutrition générale; mais il faut supprimer les liquides alcooliques, la bière surtout, ainsi que les eaux minérales, comme usage habituel. Elles seront remplacées par des liquides caféiques, et surtout par les infusions (chaudes autant que possible) de thé.

« Les exercices musculaires, quels qu'ils soient, s'imposent à l'obèse. »

**6° Régime de Schwenninger.** — Sept heures du matin, une côtelette de mouton ou de veau, ou un morceau de sole,

<sup>1</sup> SÉE (G.) *Du régime alimentaire*, Médecine clinique, t. V, 1887.

grand comme la paume de la main avec une même quantité de pain sans beurre.

Huit heures, une tasse de thé avec du sucre.

Dix heures et demie, un demi petit pain fourré de viande ou de saucisse.

Midi, pas de potages, ni de pommes de terre. Deux verres de vin blanc, légumes verts, viande, œufs, fromage, orange.

Quatre heures du soir, thé avec du sucre.

Sept heures, petit pain avec fromage.

Neuf heures, viande froide, œufs, salade, etc., *ad libitum* deux verres de vin et même plus.

DUJARDIN-BEAUMETZ, analysant et critiquant ces divers régimes, fait remarquer que dans tous les cas le régime imposé aux obèses est toujours un régime insuffisant. Il suffit pour s'en convaincre de consulter le tableau suivant :

	Matières albuminoïdes.	Matières grasses.	Matières hydrocarbonées.
Voit . . . . .	118	40	150
Harvey . . . . .	170	40	80
Ebstein . . . . .	100	85	50
Oertel . . . . .	153-179	25-40	70-100
Ration normale . . . . .	124	55	435

M. DUJARDIN-BEAUMETZ ajoute : « Je commence par examiner avec grand soin le malade qui réclame mes soins pour la cure de l'obésité, je constate s'il n'existe chez lui aucun vice organique qui explique ou complique cette obésité ; car, comme l'a fort bien fait remarquer BOUCHARD, dans un très grand nombre de cas, la polysarcie constitue une maladie secondaire. J'examine avec une grande attention le cœur et la circulation ; la dégénérescence graisseuse du cœur est, en effet, une complication qu'on retrouve souvent chez les obèses, et cette dégénérescence doit modifier dans une certaine mesure la rigueur de nos prescriptions. Une fois tous ces points acquis et après avoir vérifié l'intégrité des organes, je prescris le régime suivant :

7° Régime de Dujardin-Beaumont. — « Pour les boissons, ou le malade boit à ses repas ou il s'engage à ne prendre

aucune boisson pendant ces mêmes repas. Dans le premier cas, je limite la quantité de liquide à un verre et demi, c'est-à-dire 300 grammes. Cette boisson se composera de vin rouge ou blanc coupé avec une eau alcaline (eau de Vals, eau de Vichy). Dans le second cas, le malade peut boire plus abondamment, mais, comme le veut SCHWENNINGER, deux heures après avoir mangé ; la boisson se compose alors de thé léger sans sucre. Je proscriis absolument les vins liquoreux, les liqueurs, les eaux-de-vie et la bière. J'autorise dans certains cas le malade à prendre un peu de café noir à la fin du déjeuner.

« Pour les aliments, je repousse les aliments trop aqueux, tels que la soupe ; j'autorise les œufs, le poisson, les viandes, les légumes verts et les fruits, mais je réduis à leur minimum les féculents.

« Pour le pain, j'ordonne surtout un pain léger et dont la croûte forme la plus grande partie, de manière à avoir un pain volumineux sous un poids réel très léger ; la forme de pain dont je veux parler constitue ce pain en flûte que l'on vend sous le nom de flûte de Peters. Défense absolue de la pâtisserie.

« J'exige que le malade pèse avec grand soin tous ses aliments et qu'il se tienne rigoureusement dans les poids que je vais fixer.

« Premier déjeuner à 8 heures : 25 grammes de pain ; 50 grammes de viande froide (jambon ou autre) : 200 grammes de thé léger sans sucre. Deuxième déjeuner, midi : 50 grammes de pain ; 100 grammes de viande ou de ragoût ou deux œufs (l'œuf privé de sa coque pèse 45 à 50 grammes) ; 100 grammes de légumes verts ; salade ; 15 grammes de fromage ; fruits à discrétion. Dîner, à 7 heures, pas de soupe ; 50 grammes de pain ; 100 grammes de viande ou de ragoût ; 100 grammes de légumes verts ; salade ; 15 grammes de fromage ; fruits à discrétion. »

8° Traitement de M. Bouchard. — En s'appuyant sur une série d'arguments cliniques et pathogéniques, du plus haut intérêt, M. BOUCHARD arrive à traiter ainsi les obèses. Au début, une réduction énergique, pendant vingt jours. Le malade ne prend que 1.250 grammes de lait et cinq œufs répartis en cinq

repas chaque jour. Aucun autre aliment, aucune autre boisson. Ce régime, assez dur à supporter, qui provoque une assez forte constipation, amène un notable amaigrissement et la disparition de plusieurs des infirmités de l'obèse (hyperhidrose, catarrhe, séborrhée, etc.). Cette période terminée, on remet pendant plusieurs semaines l'obèse à une alimentation variée, tout en réglant avec parcimonie la quantité des boissons et des mets.

Lequel de ces régimes convient-il de choisir ? Celui d'Ebstein doit être mis à part, et tant que l'expérience n'aura pas prononcé à son égard, il ne sera tenté qu'après l'échec des autres. Ceux-ci ont tous des traits communs : la réduction des boissons et des aliments ; ils comptent tous des succès à leur actif, à la condition que les malades persévèrent. Or, c'est là malheureusement ce qui manque le plus. Au début du traitement l'amaigrissement est notable, bientôt il s'arrête. Alors les obèses ne veulent plus se soumettre à des privations dont ils ne constatent plus la récompense immédiate dans la diminution rapide de leurs infirmités. Aussi il est bon de varier un peu la prescription : en faisant succéder les uns aux autres ces divers régimes, on leur fait prendre patience plus facilement et on arrive ainsi à les guérir. Malheureusement, même après guérison, il faut continuer ; car rien n'est plus fréquent que les récidives.

#### D) LES RÉGIMES DANS LA GOUTTE ET LES GRAVELLES

Il suffit de connaître l'étiologie de la goutte pour connaître aussi le régime qui convient à cette maladie. L'excès d'alimentation azotée combiné avec le défaut d'exercice et avec le surmenage intellectuel est un des principaux facteurs de cette affection : les viandes ne seront donc données aux gouteux qu'avec parcimonie, les viandes faisandées seront sévèrement proscrites. On ne donnera un régime plus tonique que dans les cas où l'anémie et l'asthénie menaceront le malade. Les spiritueux seront aussi éliminés.

Les mêmes principes seront appliqués au traitement de la goutte aiguë. « En dehors de certaines circonstances, une diète sévère est de rigueur. Mais comme l'appétit est parfois remar-

quablement conservé, il n'est pas toujours facile d'obtenir l'exécution de cette prescription. L'expérience m'a montré que souvent les accès se prolongent au delà du terme ordinaire par ce seul fait que l'on n'a pas suffisamment tenu compte de l'utilité de la diète. Ainsi, bon nombre de gouteux m'ont appris que leurs accès avaient généralement duré plusieurs semaines, toutes les fois qu'on leur avait permis l'usage des substances animales, tandis qu'habituellement la maladie ne se prolongeait pas au delà de quelques jours, lorsque le régime alimentaire avait été convenablement réglé » (GARROD, *La Goutte*, édition française, p. 399). Le malade sera donc soumis à l'usage des boissons délayantes ; décoctions d'orge, de gruau ou de pain grillé, du thé faible et des aliments farineux : pain, arrow-root, sagou, tapioca, etc. Quand la détente est produite, on permettra le thé de bœuf, puis le poisson blanc, enfin la volaille et la viande tendre. Le vin est souvent un agent provocateur de la goutte ; la bière sera proscrite plus sévèrement encore.

PFEIFFER et MENDELSON ont de la pathogénie de la goutte une idée différente : ils croient que l'acide urique vient des nucléines de l'organisme, et qu'il est en rapport plutôt avec l'ingestion des sucres et des féculs qu'avec celle des aliments azotés. Aussi présentent-ils un régime tout à fait à rebours du régime classique. L'expérience ne s'est pas encore prononcée sur la valeur de leurs doctrines. Elle aura aussi à juger la valeur des cures au *jus de citrons frais*, récemment préconisés en Allemagne aussi bien dans la goutte aiguë que dans la goutte chronique et qui comprennent l'ingestion du suc d'un nombre croissant, puis décroissant, de citrons pendant dix-huit jours ; il faudrait arriver vers le dixième jour à 25 de ces fruits.

La gravelle urique et la gravelle oxalique sont des complications fréquentes, ou pour mieux dire, des manifestations fréquentes de la goutte. Aussi demandent-elles le même régime : les féculents, plutôt en purées qu'en grains ; les légumes frais bien cuits, sauf l'oseille ; les fruits, pourvu qu'ils ne soient pas trop acides, seront autorisés ; les viandes seront prises avec modération, pourvu que le malade fasse un exercice suffisant. Le cacao, le thé, les épinards particulièrement riches en acide

oxalique seront tout à faits interdits dans la gravelle oxalique.

Au lieu de résulter d'un trouble de la nutrition générale, comme les précédentes, la lithiase phosphatique est le plus souvent sous la dépendance d'une inflammation des voies urinaires : vessie ou bassin. Le régime ne comporte alors aucune autre indication spéciale que celle d'éviter les aliments riches en toxines, dont les déchets en s'éliminant par ces voies augmenteraient les lésions.

La lithiase biliaire peut, comme la gravelle urique, être une manifestation goutteuse, elle indique alors le même régime ; mais elle est beaucoup plus souvent la conséquence d'une cholécystite infectieuse, suite éloignée d'une fièvre typhoïde ou d'une autre pyrexie ; et dans ce cas la désinfection des voies biliaires par le calomel ou les salicylates est bien plus importante que le régime.

#### E) LES RÉGIMÉS DANS LES DERMATOSES

Nulle série d'affections plus que les dermatoses n'est visiblement influencée par le régime. Bien que toutes ne relèvent pas du même vice originel de la nutrition, elles demanderont à peu près toutes l'exclusion des aliments à toxines très développées (gibiers faisandés, mollusques, poissons de mer, crustacés) qui provoquent toujours de petites intoxications ; des aliments salés (charcuterie, salades, viandes conservées, etc.), qui diminuent l'alcalinité normale des humeurs ; des aliments excitants (condiments, truffes, liqueurs, vins, etc.), qui troublent plus ou moins profondément les fonctions trophiques du système nerveux. C'est seulement au prix d'un régime sévère qu'on les verra céder au traitement local, aux applications de pommade, aux pansements. Souvent, le régime seul suffit pour guérir l'*acné pustuleuse* de la face, chez les jeunes sujets, à la condition de maintenir la région malade dans l'asepsie et d'avoir assez de patience pour attendre la guérison pendant quelques mois. Souvent, dans l'*urticaire*, les poussées n'éclatent que lorsque le sujet a fait un écart de régime. Dans bien des cas, malgré un traitement médicamenteux des plus sages, malgré

un régime des plus vigoureux, des dermatoses graves, comme des *psoriasis* invétérés, des *eczémas* rebelles persistent indéfiniment ; les malades cependant restent fidèles à la prescription du médecin, l'expérience leur ayant appris que toute infraction amène un redoublement de prurit. Quelques cas graves d'*eczéma* très aigu, de *dermatite exfoliatrice aiguë*, de maladie de DUHRING, etc., commandent expressément la suppression du vin, et même le régime lacté intégral.

Enfin, nulle part plus que dans les dermatoses l'idiosyncrasie ne se donne carrière : on peut relever les faits les plus bizarres : chez l'un, les fraises ; chez l'autre, les glaces ; chez celui-ci, la vanille provoquent constamment des éruptions : ce sont là, choses imprévues, mais dont il est sage de tenir compte dans l'étude de chaque cas.

#### F) LES RÉGIMÉS DANS LES MALADIES DU CŒUR ET DES VAISSEAUX

Les maladies du cœur et des artères sont très directement influencées par le régime alimentaire, puisque c'est de lui que dépendent en partie la quantité et la qualité du sang qui circule dans les vaisseaux. Un point sur lequel tout le monde est d'accord, c'est qu'il convient d'éviter les boissons alcooliques, les aliments fermentés, les viandes faisandées, en un mot, tout ce qui est excitant et tout ce qui est toxique, de manière à irriter le moins possible la paroi interne des artères et à éviter cette hypertension active, prélude de l'artério-sclérose. Il est également entendu que les cardiopathes devront peu manger le soir, de manière à éviter le travail digestif dans la position horizontale, position qui fatigue le cœur. Mais pour le reste les médecins se divisent en deux camps : les uns avec OERTEL préconisent le régime sec, les autres avec HUGHARD recommandent le lait : l'antagonisme n'est pas aussi radical qu'il le paraît : chacun de ces régimes correspond à des indications différentes. Quand la cardiopathie se complique, comme il arrive si souvent, de dyspnée toxique, le lait est l'aliment de choix, parce que seul, il peut ouvrir le rein, éliminer les toxines et faciliter

le travail du cœur en faisant donner les émonctoires. Mais si le cœur est gras, si le rein mal irrigué ne peut plus suffire à ses fonctions, il peut y avoir danger à s'obstiner dans le régime lacté : j'ai vu un hyposystolique qui, prenant par jour trois litres de lait, n'urinaît environ qu'un litre et augmentait d'un kilogramme par vingt-quatre heures, et cet accroissement de poids était dû, non pas à un embonpoint progressif, mais à un œdème dont l'augmentation quotidienne correspondait au lait non éliminé. Dans de pareils cas, c'est au régime sec qu'il faudra recourir : donner peu de liquides pour que les vaisseaux se désemplassent peu à peu, pour que la masse du sang diminue (cure de réduction). On verrait souvent, d'après OERTEL, la diurèse augmenter, pendant les premiers jours du régime sec. Le médecin suédois compose ce régime surtout avec des aliments albuminoïdes ; c'est aller un peu loin ; le régime lacté mixte sera évidemment préférable, c'est celui qui convient le mieux à l'hypertension artérielle avec dégénérescence du myocarde. Cette indication de réduire la quantité du sang dans les maladies artérielles est d'ailleurs bien anciennement connue ; c'est d'elle que s'était inspiré VALSALVA en préconisant contre les anévrysmes de l'aorte des saignées multiples et une diète rigoureuse pour affaiblir le malade au point qu'il ne puisse soulever le bras au-dessus du lit. On a depuis longtemps renoncé à ces exagérations dangereuses.

#### G) LES RÉGIMES DANS LES MALADIES DES REINS

On a abusé du lait dans l'albuminurie. Les indications sont aujourd'hui mieux posées. Dans les *néphrites aiguës infectieuses*, dans la *néphrite à frigore*, dans les prodromes de l'*éclampsie puerpérale*, le lait est la condition *sine qua non* de la guérison et c'est à ces cas que s'applique tout spécialement le mot de CHRESTIEN : « Le lait ou la mort. » Il est nécessaire que le malade soit soumis à l'usage du lait ; il est surtout important qu'il ne prenne pas autre chose. Le lait sera administré par petites doses fréquemment répétées. Si le sujet est jeune et n'a pas de tare personnelle ou héréditaire, il guérira sou-

vent ; les analyses fréquemment répétées ne tarderont pas à signaler la diminution, puis la disparition de l'albumine. Le régime lacté sera ainsi maintenu trois ou quatre semaines s'il le faut ; puis quand l'albuminurie aura cessé, on reviendra très progressivement, très lentement à un régime mixte (potages au lait, œufs au lait, œufs à la coque sans pain, potages maigres) puis à un régime commun, d'où les aliments riches en toxines seront longtemps exclus.

Si au bout d'un mois l'albuminurie persiste, il ne faut pas renoncer à l'espoir de la guérison (j'ai vu des néphrites post-varicelliques guérir après quatre et six mois), mais il faut renoncer au régime lacté absolu. S'obstiner à soumettre le malade à cette diète, c'est l'exposer à un dépérissement fatal, à une dénutrition dont le rein lui-même finirait par souffrir. On instituera donc pendant longtemps le régime lacté mixte, avec les aliments que nous venons d'indiquer, en y ajoutant même des viandes blanches, des légumes frais, des purées. Mais les viandes rouges, les poissons, les mets fermentés seront proscrits. Dans les cas plus sérieux, le malade ne fera qu'un repas au milieu du jour, et prendra du lait le matin et le soir. Dans les cas plus bénins, il fera deux repas, celui du soir plus léger. Un pareil régime sera continué longtemps sans inconvénient.

Dans les *néphrites chroniques* de toutes variétés, qu'il s'agisse d'albuminurie cyclique, d'albuminurie minima, de mal de Bright confirmé, le régime sera mixte dans les périodes calmes de la maladie et le lait sera réservé, comme diète exclusive, aux périodes d'insuffisance rénale et d'intoxication urémique. Pour prescrire le régime lacté pur, on ne s'inquiétera donc pas du chiffre de l'albuminurie, mais de la quantité de l'urine, du chiffre de l'urée, au besoin de la toxicité urinaire ; et tant que ces facteurs seront normaux, on se bornera au régime mixte. Si le malade est particulièrement faible, on pourra même permettre de temps en temps de la viande rouge. A une époque où l'on considérait la potasse comme l'agent possible des intoxications urémiques j'avais fait établir un tableau des aliments d'après leur teneur en potasse, et je ne permettais à

mes brightiques que les aliments pauvres en cette substance, mais je ne crois pas avoir obtenu de résultat sérieux.

#### H) LES RÉGIMES DANS LES MALADIES DU FOIE

Les mêmes considérations s'appliquent à la diététique dans les maladies du foie : aliments non toxiques, non fermentés, voilà ce qu'il faut essentiellement rechercher. Le lait sera donc la nourriture par excellence pour les malades atteints d'ictère grave, d'ictère infectieux bénin, affections assez courtes pour que l'on puisse se contenter de ce régime pendant toute leur durée. S'il s'agit d'affections chroniques, de cirrhoses, les mêmes objections peuvent être faites au régime lacté absolu et indéfini que pour les néphrites chroniques. Cependant en persévérant longtemps, SEMMOLA et quelques autres médecins ont réussi à les guérir, à la condition de commencer le traitement dès le début. L'iodure de potassium et les ponctions précoces de l'ascite complètent alors le traitement.

#### I) LES RÉGIMES DANS LA NEURASTHÉNIE ET L'HYSTÉRIE

L'engouement de nos contemporains pour les sports les plus violents a fait oublier à tous, même aux médecins, les sages préceptes de la diététique hippocratique, et on s'est laissé aller à prescrire aux névrosés les exercices physiques et l'entraînement musculaire. De telles pratiques ne sont bonnes que pour les convalescents ou les gens déjà guéris ; elles sont fâcheuses pour les malades. Weir MITCHELL a montré que dans la santé parfaite, il doit y avoir autour des muscles une couche normale de tissu adipeux et que *neurasthéniques* et *hystériques* maigres devaient avant tout autre traitement être justiciables de la diététique. Il les soumet donc à un traitement assez complexe, comprenant en première ligne l'isolement, puis le repos absolu au lit, l'électricité faradique et le massage, mais comprenant comme élément essentiel l'alimentation et même la suralimentation. Après quelques jours de régime lacté, il prescrit une nourriture de plus en plus riche, arrivant progressivement à trois

repas complets, deux litres de lait et une livre de viande de bœuf crue. En hiver, il donne en outre l'huile de foie de morue. Cette restauration du sang, de la graisse organique, cette réparation régulière du système nerveux par la suralimentation est tout à fait d'accord avec ce que l'urologie nous apprend sur la dénutrition des névropathes. Combinée avec les autres parties du traitement de W. MITCHELL, elle a donné les plus brillants succès.

### CHAPITRE III

#### LES MÉDICAMENTS SPÉCIAUX DE LA NUTRITION

##### § 1. — OXYGÈNE, OZONE, AIR STÉRILISÉ

L'oxygène est le corps le plus immédiatement nécessaire à notre existence ; la vie est compromise dès que le renouvellement de l'oxygène du sang est suspendu pendant quelques minutes, parfois même quelques secondes. Ce gaz et l'air respirable dont il est l'élément essentiel méritent donc une étude approfondie au point de vue thérapeutique et prophylactique. Mais ici une distinction s'impose. Tout ce qui est relatif à la pureté de l'air, aux cures et au changement d'air, etc., sera étudié à propos de l'hygiène respiratoire dans les affections broncho-pulmonaires.

L'air respirable et l'oxygène ne doivent être étudiés ici que lorsqu'ils sont administrés, comme de vrais remèdes et en vue, non seulement d'assurer le fonctionnement normal de la respiration, mais de combattre une série de phénomènes morbides ou une maladie. Ils peuvent être utilisés d'un assez grand nombre de façons.

**1<sup>o</sup> Rôle physiologique.** — Le rôle physiologique de l'oxygène mélangé à l'azote atmosphérique ne saurait être étudié ici,