d'eau distillée; extrait thébaïque en pilules dosées à 1 centigramme et données jusqu'à concurrence de sept ou huit dans les vingt-quatre heures.

Ces différentes préparations opiacées sont particulièrement utiles dans les crises diarrhéiques aiguës ou au moment des paroxysmes.

Il est dangereux de les donner pendant plus de quelques jours.

Troubles psychiques. — Les troubles mentaux que présentent souvent certains pellagreux nécessitent, dans un grand nombre de cas, l'*internement* dans un asile d'aliénés. Quelques malades ont des périodes d'excitation contre lesquelles on emploie depuis longtemps, avec assez de succès, la *balnéation tiède*. Mais les manifestations mentales dominantes sont d'ordre mélancolique. Il n'est pas douteux que les méthodes récemment inaugurées, qui consistent à tenir les malades au lit d'une façon systématique, ne donnent, dans le cas particulier, des résultats satisfaisants, si l'on songe que la pellagre s'attaque le plus souvent à des sujets cachectisés par la misère et exténués par des travaux pénibles.

Les auteurs qui se sont occupés spécialement des manifestations cérébrales dans la pellagre insistent tous sur la tendance au suicide que présentent les pellagreux, surtout au suicide par submersion. Il s'ensuit que l'on doit toujours exercer sur ces malades une *surveillance* très étroite. On les trouve parfois noyés dans une quantité d'eau minime, une mare, un simple ruisseau où l'on soupçonnerait difficilement *à priori* qu'un homme pût se donner la mort.

Quand la pellagre est symptomatique de la tuberculose, de l'alcoolisme, du mal de Bright, etc., l'œuvre du médecin consiste souvent à appliquer le plus rigoureusement possible le traitement de la maladie primitive.

Incurable lorsqu'elle est ancienne et qu'elle survient sur un malade profondément cachectique, la pellagre guérit lorsqu'elle est relativement récente et développée sur un sujet débilité seulement momentanément par la misère et le surmenage.

E. Phulpin.

OBESITÉ

De tout temps, l'embonpoint poussé à l'excès a été, pour ceux qui en sont victimes, une source de préoccupations plus ou moins vives qui les ont poussés à demander à l'art médical les moyens de

l'atténuer ou de le faire disparaître. On trouve déjà en germe dans les livres hippocratiques les principes fondamentaux qui dominent la cure de l'obésité. Expressément, le père de la médecine indique les bons effets de l'exercice à jeun et recommande de réduire l'alimentation à un repas unique et gras. Galien proclame les vertus des bains chauds salés. Arétée donne la préférence aux bains de mer froids, auxquels il associe les frictions sèches, donnant ainsi la première application du massage au traitement de l'obésité.

Il faut arriver au dix-septième et au dix-huitième siècle pour rencontrer sur la matière des études d'ensemble, qui représentent plutôt des dissertations théoriques et spéculatives, encore dépourvues de conclusions réellement pratiques. Plus multipliés et plus copieux se font les travaux au commencement du dix-neuvième siècle, surtout en France et en Italie. Mais il n'y a guère qu'une quarantaine d'années que, grâce aux progrès de la chimie biologique, la thérapeutique de l'obésité a manifesté une tendance générale à se dégager graduellement de l'empirisme pur, pour se développer sur un terrain quelque peu scientifique. Dans cet ordre d'idées, les premières tentatives heureuses et retentissantes consistent en régimes alimentaires plus ou moins rigoureux, dont l'application fut suivie de succès assez remarquables pour leur attirer une renommée plus ou moins justifiée. C'est ainsi qu'en France, Dancel, médecin militaire, édifia, vers 1850, à l'usage des obèses, un premier canon alimentaire, qui a gardé son nom et demeure encore classique. Plus tard, en 1863, un Anglais, William Banting, entrepreneur de pompes funèbres, fut soumis par Harvey, son médecin, pour combattre une polysarcie rebelle, à un régime diététique qui lui fut si salutaire qu'il en proclama de toutes parts les vertus, à tel point que lui resta attaché pour la postérité le nom du malade qui en bénéficia, au lieu de celui du médecin qui le préconisa.

Plus près de nous, Ebstein, Œrtel, Schweninger ont édifié une série de canons alimentaires, qui portent respectivement leur nom. La forme de chacun d'eux offre des variantes plus ou moins importantes, quoique, dans le fond, ils se montrent, à l'analyse, fondés sur des principes à peu près constants, qui rendent compte des succès qu'ils donnent en pratique.

En France, parmi ceux qui, dans ces dernières années, ont émis des vues personnelles sur la matière, il convient de rappeler surtout les noms de Dujardin-Beaumetz, de Germain Sée, de M. Bouchard, de M. Debove, de MM. Proust et Mathieu[1]. Les récents articles de

1. Proust et A. Mathieu, *Hygiène de l'obèse*. — A. Mathieu, *Hygiène alimentaire*. Traitement de l'obésité (*in Traité de thérapeutique appliquée* d'Albert Robin).

M. Le Gendre[1] et de M. Bourges[2] représentent de bonnes revues d'ensemble sur la question.

Il est bon de faire remarquer aussi, à la fin de cet aperçu historique, que le traitement de l'obésité n'est pas resté étranger au mouvement qui, durant la période contemporaine, entraîne les esprits vers l'opothérapie. L'histoire des applications des préparations tirées du corps thyroïde au traitement de la polysarcie constitue une question d'actualité sur laquelle nous reviendrons, et qui ne paraît pas dénuée d'intérêt pratique.

Indications générales. — En présence d'un individu atteint d'obésité, il est une première idée dont le médecin doit avant tout se pénétrer, c'est qu'il n'existe pas, à proprement parler, un traitement dogmatique de l'obésité toujours identique à lui-même, mais plus exactement des principes thérapeutiques, dont une part est essentiellement variable, suivant les obèses qui doivent en bénéficier. En d'autres termes, il est indispensable de ne pas oublier que l'âge des malades, leur état général et, davantage encore peut-être, l'état diathésique constitutionnel qui conditionne leur tendance à engraisser, constituent des facteurs de première importance, qui créent autant d'indications plus ou moins notablement différentes. Ce qui revient à dire en deux mots que la plus solide base d'un traitement rationnel doit être ici, comme toujours en médecine, un diagnostic tiré d'un examen aussi complet et aussi précis que possible.

Il n'en est pas moins vrai que toute méthode thérapeutique dirigée contre la polysarcie devra toujours s'inspirer d'un petit nombre de principes fondamentaux, qu'une logique élémentaire permet de déduire des faits et qu'il est indiqué de placer en tête de ce chapitre.

C'est ainsi que, de toute évidence, la surcharge graisseuse peut reconnaître pour origine, tantôt, chez les gros mangeurs, un excédent de recettes, tantôt, chez les sédentaires, une dépense insuffisante, soit encore, chez d'autres, une désassimilation imparfaite ou réduite. Il est clair aussi que ces facteurs différents sont susceptibles de s'associer chez un même sujet, et cela à tous les degrés.

Ces trois éléments étiologiques primordiaux peuvent servir en quelque sorte de fils conducteurs pour édifier les principales méthodes thérapeutiques qu'il peut être utile d'opposer à l'obésité.

Alimentation. — Le côté, en quelque sorte, alimentaire de la question est celui qui, en réalité, a attiré par-dessus tout l'at-

1. *Traité de médecine* (Charcot-Bouchard).
2. *Manuel de médecine* (Debove et Achard).

tention des médecins. Tous, en effet, ont concentré leurs efforts sur la réglementation minutieuse de la quantité et de la qualité des *ingesta*, aussi bien liquides que solides. On trouvera ci-dessous les divers spécimens des canons alimentaires les plus connus et dont chacun a eu son heure de vogue. Il est certain qu'à un examen un peu attentif, on relève de l'un à l'autre des différences portant, soit sur le nombre et les heures de repas, soit sur la quantité et la nature des boissons; différences tenant aux milieux dans lesquels exerçaient leurs auteurs, aux coutumes locales et autant à leurs idées personnelles théoriques ou non. L'essentiel est de saisir et de mettre en relief l'esprit général de ces différentes méthodes qui, en réalité, n'offrent entre elles que des écarts sans grande importance.

I. — Régime de Dancel. — Suppression des potages, graisses, fécules; 200 à 400 grammes de boisson par repas. Exercice à pied. Purgatifs fréquents.

II. — Régime Harvey-Banting. — 1° *Déjeuner*, neuf heures : 150 à 180 grammes de viande (sauf porc et veau), ou poisson (sauf saumon, hareng, anguille). Tasse de thé sans sucre ni lait.

2° *Dîner*, deux heures : 150 à 180 grammes de viande (sauf porc et veau), ou poisson (sauf saumon, hareng, anguille); un légume (sauf pommes de terre, panais, betterave, navet, carotte); 30 grammes de pain grillé; fruits, pouding non sucré; volaille ou gibier; deux à trois verres de bon vin rouge (sauf champagne, porto, bière).

3° *Thé*, six heures : 60 à 90 grammes de fruits cuits; un échaudé ou deux; une tasse de thé sans sucre ni lait.

4° *Souper*, neuf heures : 90 à 125 grammes de viande ou poisson; un à deux verres de vin rouge ou xérès coupé d'eau.

5° *Coucher :* grog sans sucre ou un verre ou deux de vin rouge ou xérès.

Résumé :	Albumine	173 grammes	1545 calories.
	Graisse	33 —	
	Hydrates de carbone	129gr,42	

III. — Régime d'Ebstein. — Trois repas : 1° *Déjeuner*, été, six heures à six heures trente; hiver, sept heures trente : tasse de thé sans sucre ni lait; 50 grammes de pain (blanc ou de ménage) grillé; 20 à 30 grammes de beurre.

2° *Dîner*, deux heures à deux heures trente : soupe grasse; 120 à 180 grammes de viande grasse rôtie ou bouillie avec sauce grasse; peu de légumes (légumineuses ou choux), ni pommes de terre, ni carottes, ni navets; salade ou fruits secs sans sucre; fruits frais. Boisson : deux à trois verres de vin blanc léger. Peu après : tasse de thé noir sans sucre ni lait.

3° *Souper*, sept heures trente à huit heures : tasse de thé; un œuf; viande rôtie ou jambon gras, ou poisson fumé; 30 grammes de pain blanc avec 15 à 20 grammes de beurre.

Résumé :	Albumine	76gr,85	1650 calories.
	Graisse	113 grammes.	
	Hydrates de carbone	69 —	

IV. — Régime d'Œrtel. — S'adresse aux obèses avec cœur malade ou intact; est plus sévère pour les premiers.

(a) *Ration minima :*

1° *Matin*, sept à huit heures : café, 120 grammes; lait, 30 grammes; sucre, 5 grammes; pain, 25 grammes; deux œufs à la coque ou 100 grammes de viande rôtie.

2° *Matinée*, dix à onze heures : bouillon, 100 grammes; viande froide (jambon

maigre), 50 grammes; pain de seigle, 20 grammes; 50 grammes de porto ou 100 grammes de vin du Rhin.

3° *Une heure :* soupe, 0 à 100 grammes; bœuf rôti ou cuit à la graisse, 150 grammes; salade, 25 grammes, ou choux, 50 grammes; farineux, 100 grammes; pain de seigle, 20 grammes; fruits, 100 grammes; vin du Rhin et eau, 200 grammes.

4° *Quatre heures :* café, 80 grammes; lait, 20 grammes; sucre, 5 grammes.

5° *Après sept heures :* deux œufs à la coque; viande maigre rôtie, 150 grammes; salade, 25 grammes; pain de seigle, 20 grammes; fromage, 15 grammes, ou bien fruits, 100 grammes; vin du Rhin ou eau, 200 grammes.

RÉSUMÉ :	Albumine	169 grammes.	1635 calories.
	Graisse	42 —	
	Hydrates de carbone	117 —	

(b) *Ration maxima :*

1° *Matin*, sept à huit heures : café, 120 grammes; lait, 30 grammes; sucre, 5 grammes; pain blanc, 35 à 70 grammes; deux œufs à la coque ou viande rôtie, 100 grammes; beurre, 12 grammes.

2° *Matinée*, dix à onze heures : viande froide (jambon maigre), 50 grammes; pain de seigle, 20 grammes; vin du Rhin, eau ou bouillon, 100 grammes, ou porto, 50 grammes.

3° *Une heure :* soupe, 100 grammes; poisson maigre (brochet), 180 grammes; bœuf rôti ou bouilli, 170 à 200 grammes; salade ou légumes verts, 50 grammes; farineux, 100 grammes; pain blanc, 25 grammes; fruits, 100 grammes; vin du Rhin, 250 grammes.

4° *Soir :* caviar, 12 grammes (ou bien sardines, 16 grammes; saumon fumé, 18 grammes, ou deux œufs à la coque); gibier ou volaille ou bifteck, 150 grammes; fromage, 15 grammes; pain de seigle, 20 grammes; fruits, 100 grammes; vin du Rhin ou eau, 200 grammes.

RÉSUMÉ :	Albumine	191gr,76	1723 à 1970 calories.
	Graisse	41gr,71	
	Hydrates de carbone	133gr,28	

V. — RÉGIME DE VOGEL. — 1er *déjeuner :* café sans lait ni sucre; pain grillé ou biscuit sans beurre.

2e *déjeuner :* deux œufs à la coque; jambon cru maigre ou viande maigre; tasse de thé; un verre de vin aigrelet.

Dîner : soupe légère; viande maigre bouillie ou rôtie; quelques pommes de terre; un peu de pain; légumes verts ou compote.

Après midi : café noir.

Soir : bouillon ou thé; viande froide (jambon maigre); œufs à la coque; salade; un peu de pain.

VI. — RÉGIME DE G. SÉE. — *Aliments azotés :* 250 à 300 grammes de viande ou albuminates.

Aliments hydrocarbonés : 400 à 500 grammes de fécule ou sucre, ration normale, à réduire au minimum.

Légumes herbacés : à discrétion.

Corps gras : 60 à 90 grammes.

Boissons : infusions chaudes (café, thé), *largement;* proscrire bière et boissons alcooliques. Exercice musculaire.

VII. — RÉGIME DE SCHWENINGER. — 1° *Déjeuner*, sept heures : côtelette de mouton; tranche de sole comme la paume de la main; même quantité de pain sans beurre.

2° *Huit heures :* tasse de thé avec sucre.

3° *Dix heures trente :* sandwich de pain et viande ou saucisse.

4° *Midi :* viande, œufs, légumes verts, fromage, une orange, deux verres de vin blanc (ni potage, ni pommes de terre).

5° *Quatre heures :* thé avec sucre.

6° *Sept heures :* un peu de pain et de fromage.

7° *Neuf heures :* viande froide, œufs, salade, deux verres de vin et plus.

RÉSUMÉ :	Albumine	133gr,89	1629 calories.
	Graisse	71gr,98	
	Hydrates de carbone	100gr,05	

VIII. — RÉGIME DE DUJARDIN-BEAUMETZ. — 1° *Déjeuner*, huit heures : 25 grammes de pain; 50 grammes de viande froide; 200 grammes de thé léger sans sucre.

2° 2e *déjeuner*, midi : 50 grammes de pain; 100 grammes de viande ou de ragoût, ou deux œufs; 100 grammes de légumes verts; salade; 15 grammes de fromage; fruits à discrétion.

3° *Dîner*, sept heures : pas de soupe; 50 grammes de pain; 100 grammes de viande ou ragoût; 100 grammes de légumes verts; salade; 15 grammes de fromage; fruits à discrétion.

RÉSUMÉ :	Albumine	116gr,25	1457 calories.
	Graisse	50gr,25	
	Hydrates de carbone	125gr,54	

La grande majorité des régimes prônés contre l'obésité sont des régimes *insuffisants*. On arrive aisément à cette conclusion en les comparant successivement avec la ration normale d'entretien[1]. Celle-ci équivaut, en moyenne, chez un adulte de poids moyen :

1° Au repos, à :

Albumine	100	grammes.
Graisse	56	—
Hydrates de carbone	450 à 500	—

2° Avec un travail modéré, à :

Albumine	110	grammes.
Graisse	56	—
Hydrates de carbone	500	—

Cette ration équivaut à une somme de 2570 à 2816 calories.

Ces prémisses étant posées, il est facile de constater, en ce qui concerne l'albumine, que, si l'on en excepte Ebstein qui en abaisse le taux à 76gr,85, et Dujardin-Beaumetz qui le maintient à peu près à la normale (116 grammes), la plupart des auteurs en forcent au contraire la ration journalière en accroissant notablement l'alimentation carnée (Banting, 173; Œrtel, 165 à 220; Schweninger, 134), qui dans leur esprit est destinée à compenser dans une certaine mesure la diète hydrocarbonée.

Quant à la graisse, presque tous les régimes tendent à la restreindre (Banting, 33 grammes; Œrtel, 42 à 56 grammes; Dujardin-Beaumetz, 50 grammes). Seul, Ebstein au contraire insiste particulièrement sur les graisses (113 grammes), soit à cause de leur assimilation difficile et par suite imparfaite, soit parce qu'en

1. Voir PLATEAU, Notes sur la ration alimentaire dite d'entretien (*Bulletin de thérapeutique*).

éveillant rapidement le dégoût, elles peuvent obliger le malade à en arriver de lui-même à réduire la somme des ingesta.

En revanche, pour ce qui est des hydrates de carbone, à leur égard l'accord est unanime et c'est là le point capital de toute cure de réduction.

Le régime de Banting en réduit la ration à 129 grammes ; celui d'Ebstein, à 69 grammes ; celui d'Œrtel, à 130 grammes ; celui de Dujardin-Beaumetz, à 125 grammes.

Ici l'écart avec la ration normale d'entretien (450 à 500 grammes) est très considérable, et, pour montrer toute la valeur du principe, il suffit de rappeler qu'il est fondé sur l'expérience constante des éleveurs qui de tout temps ont mis à profit avec succès la supériorité du régime hydrocarboné dans l'engraissement du bétail.

La question des boissons demeure aussi très controversée. Dancel supprimait le potage et ne tolérait que 200 à 400 grammes de liquide par repas. Pour Banting, Harvey était plus large : une tasse de thé le matin, une à deux et à six heures. A dîner, deux à trois verres de bon vin rouge, un ou deux à souper ; encore autant au coucher ou un grog sans sucre. Il est aussi à remarquer qu'il ne redoutait pas l'alcool. Ebstein se montre un peu plus sévère : trois tasses de thé par jour, une le matin, une à la fin du dîner (de deux heures), une à souper comme boisson. Au dîner, seulement deux à trois verres de vin léger. Bien plus rigoureux est le régime d'Œrtel : thé ou café le matin et après midi, pas de boisson à dîner, ou seulement un sixième ou un quart de litre de vin léger, mais 100 grammes de soupe. A souper, un quart ou un sixième de litre de vin léger et à la rigueur un huitième d'eau. Cette rigueur se relâche après guérison : à midi, un à deux verres de vin sont permis ; le soir, une demi-bouteille de vin et un quart de litre d'eau.

Vogel recommande le matin et après midi une tasse de café ; au second déjeuner, une tasse de thé et un seul verre de vin aigrelet. A dîner, une soupe légère, du bouillon le soir.

Dujardin-Beaumetz réduit la boisson au minimum et se montre partisan du principe qui consiste à ne la donner que deux heures après les repas. Il permet, soit un verre et demi de vin coupé avec de l'eau alcaline pendant le repas, soit du thé léger après. Pas de soupe ; par exception, une tasse de café noir à la fin du déjeuner.

Au contraire, G. Sée et M. Debove laissent toute licence au point de vue de la quantité de boissons ingérées ; ils se bornent à interdire la bière et les boissons alcooliques.

Si maintenant on cherche à analyser le mode d'action de la diète des liquides, on arrive facilement à cette conclusion qu'il est complexe. En premier lieu : le rationnement des boissons apporte une

entrave sérieuse à l'absorption des aliments permis. Ensuite, les malades en arrivent à manger moins afin de moins souffrir de la soif. De sorte que ce régime sec agit incontestablement, mais par une voie détournée. Effectivement, il est inexact de dire que les boissons engraissent, leur rôle se borne à favoriser l'absorption et l'assimilation des aliments solides.

Entre ces divers régimes, qui tous ont à leur actif un nombre plus ou moins respectable de succès brillants, auquel convient-il d'accorder la préférence? Avant de répondre à cette question, il importe d'abord de se bien pénétrer du but que doit poursuivre un régime et des conditions fondamentales qu'il doit remplir pour être susceptible de donner des résultats pratiques. Il est à peine besoin de rappeler que la première qualité désirable pour un régime est peut-être de pouvoir être suivi avec continuité et persévérance sans trop de dégoût ni de dommage pour l'état général du malade.

On sait qu'un grand nombre d'obèses sont par tempérament ou par habitude de gros mangeurs, beaucoup sont en même temps atteints de polydipsie. Condamner ces sujets à une diète rigoureuse équivaut donc à leur infliger un véritable supplice, qu'un petit nombre, doués d'une volonté très robuste, sont capables d'endurer durant un temps suffisant ; la soif est ce qui contribue le plus à les faire souffrir. Dans de pareilles conditions, deux solutions sont seules possibles : 1° le régime rigoureux appliqué progressivement dans un sanatorium ; 2° ou bien un régime mitigé ou ration insuffisante calculée par comparaison, non avec la ration normale classique qui est celle d'un adulte de poids moyen, mais avec la ration normale que comporte le poids du malade, ce qui, comme l'a montré M. Plateau [1], est sensiblement différent. Du reste, il est à remarquer que tout régime, même mitigé, tend à devenir, par la force même des choses, un régime d'inanition, et cela par le dégoût qu'au bout d'un certain temps il entraîne fatalement et qui amène le malade à réduire encore de lui-même la somme des aliments absorbés. On peut donc être à peu près certain que le but visé sera atteint.

Le régime dit *sec* est de tous le plus mal supporté, et, à vrai dire, on peut en général s'en passer sans grand dommage, à condition naturellement de ne pas perdre de vue les inconvénients réels de la bière, des boissons sucrées et alcooliques qui doivent demeurer proscrites.

Pour ce qui est des aliments solides, l'essentiel est avant tout d'indiquer minutieusement ceux qui doivent être rayés définitivement des menus quotidiens. En première ligne, le pain, qui doit être sinon

1. *Loc. cit.*, p. 3.

absolument supprimé, du moins réduit autant que possible. L'habitude de manger du pain aux repas, surtout en quantité, est du reste presque exclusivement française, et la proscription qui le concerne aurait beaucoup moins de raison d'être en Angleterre ou en Allemagne. Les obèses s'appliqueront donc à la perdre. Sont interdits ensuite tous les farineux : pois, haricots, lentilles, riz, pommes de terre, navets, carottes, betteraves, pâtisserie, macaroni, nouilles, vermicelle; les sucreries et les fruits sucrés (raisin, melon, pêches, abricots, prunes, poires, cerises douces). Jusqu'ici on reconnaîtra dans cette liste tout ce qu'il est d'usage d'interdire aux diabétiques. Mais, tandis que les graisses leur sont permises et même recommandées, ainsi que toutes les viandes et tous les poissons, la même licence ne peut être laissée aux obèses. Pour eux, les viandes grasses (porc, charcuterie, canards, oies, poulardes grasses, cailles, ortolans) et les poissons gras (anguille, saumon, tanche, alose) restent des aliments défendus, à plus forte raison les graisses sous toutes les formes (beurre, saindoux, huile, fritures, foie gras).

Le lait sera-t-il aussi prohibé? On l'a accusé de faire engraisser, et de fait on a recours à lui dans la suralimentation destinée à combattre l'amaigrissement. Mais en réalité il ne remplit ce but que s'il est associé à d'autres aliments, ou s'il vient s'ajouter en supplément à la ration normale. Car, si, pour l'enfant nouveau-né, le lait représente l'aliment complet par excellence, il est, quoi qu'on en ait pu dire, un aliment insuffisant pour l'adulte; tellement que le régime lacté absolu n'est longtemps supportable qu'à la condition expresse d'y ajouter des farineux. Autrement l'amaigrissement en est la conséquence presque fatale et l'on en peut tirer bon parti dans la cure de l'obésité. C'est sur ce fait que M. Bouchard a édifié son régime intensif ou de réduction rapide qui, du reste, en général, ne peut être maintenu que pendant une période limitée. Cette méthode consiste à donner au malade, par jour, 1250 grammes de lait, plus cinq œufs, le tout réparti en cinq repas. Dujardin-Beaumetz se contentait de prescrire le régime lacté absolu pendant vingt-quatre heures tous les trois jours, ce qui est plus supportable. Ce n'est que dans de pareilles conditions que le lait peut être recommandé aux obèses. Associé à l'alimentation journalière, il est plus nuisible qu'utile, à moins que l'usage n'en soit exigé par une complication rénale ou cardiaque; il est alors prescrit à titre de médicament diurétique.

M. Debove, dans un fait récemment communiqué à l'Académie de médecine [1] et qui mérite d'être rappelé ici, a su tirer, du lait d'abord,

1. Séance du 6 mars 1900.

puis des œufs associés aux légumes verts et aux fruits, un excellent parti. Le sujet en question, homme de cinquante ans littéralement perclus par une obésité extrême (147 kilogrammes) héréditaire, compliquée de gravelle, de goutte et d'albuminurie, perdit en moins d'un an 53 kilogrammes, grâce aux prescriptions suivantes : pendant sept mois, lait cru à doses décroissantes [1]. Ce temps écoulé, la réduction ayant subi un temps d'arrêt et la constipation étant devenue opiniâtre, à la diète lactée on substitua l'alimentation suivante : œufs crus, légumes verts herbacés, salades herbacées et fruits crus à discrétion. Après cinq mois de ce régime, le résultat acquis se rapprochait suffisamment de l'idéal pour être considéré comme définitif : poids réduit à 94 kilogrammes, foie revenu à la normale, disparition des accès de goutte et de l'albuminurie, réveil de l'activité physique, morale et même sexuelle. Cet homme n'eût pu suivre pareil régime hors de l'hôpital et l'isolement apparaît comme la condition nécessaire de toute cure intensive. En ce qui concerne le maintien de la composition normale des humeurs, M. Debove accorde une valeur particulière aux aliments non modifiés par la coction ou la stérilisation. Aussi, lorsqu'il permet la viande, donne-t-il la préférence à la viande crue. Son action spécifique contre la tuberculose, expérimentalement prouvée par M. Ch. Richet, relève peut-être d'un principe analogue.

Restent donc, en résumé, en tête des aliments permis : la plupart des viandes, à condition qu'elles soient bien dégraissées, presque tous les poissons, les œufs, les légumes verts, indispensables pour éviter la constipation, résultat naturel de tout régime carné exclusif; enfin, un grand nombre de fruits sucrés; mais, en général, une prescription uniquement qualitative ne peut suffire. La fixation de la dose importe d'autant plus que l'homme, de même que les animaux, est susceptible d'engraisser en ne mangeant que de la viande, mais à discrétion. Ce rationnement est donc indispensable, quoique, dans la pratique, il se butte à de sérieuses difficultés. Aussi les régimes classiques guident-ils le malade en quelque sorte la balance à la main. On a vu que les doses de viande permises varient en moyenne de 250 à 300 grammes par jour.

On peut donc se fonder sur ces indications générales sans cependant vouloir s'appliquer à les prendre absolument à la lettre, tant les cas individuels sont d'habitude peu comparables entre eux. C'est ainsi qu'il est des malades chez qui la simple suppression du pain et

1. 1er *mois*, 2 litres et demi par jour : réduction, 15 kilogrammes; 2e *mois*, 2 litres : réduction, 7 kilogrammes; *cinq derniers mois*, 1 litre : réduction globale, 20 kilogrammes.