

§ 5. — Traitement de la goutte.

Messieurs, faut-il traiter la goutte? J'entends par là, faut-il intervenir activement pendant les accès? Assurément cette question semblerait bien singulière, sinon très-impertinente au malheureux goutteux : elle paraîtra tout aussi étrange à un grand nombre de médecins qui ne comprendront pas que l'hésitation soit possible lorsqu'il s'agit des horribles souffrances dont j'ai cherché à vous esquisser le tableau. Quelque grand que soit mon désir de soulager les malades qui m'appellent à leur secours, je me demande encore cependant : faut-il traiter la goutte?

Faut-il traiter la goutte aiguë et faire taire ses manifestations articulaires si cruellement douloureuses? Faut-il traiter la goutte chronique? Faut-il traiter la goutte larvée, la goutte anomale, la goutte remontée?

Sydenham, dont l'autorité, en pareille matière, est immense à plus d'un titre, puisque, indépendamment de l'expérience qu'il avait été à même d'acquérir comme éminent praticien, il n'avait eu que trop occasion d'étudier sur lui-même le mal dont il était tourmenté, et de juger des bons et des mauvais effets des diverses médications qu'il avait employées, Sydenham répond négativement, relativement du moins à la goutte normale.

Les idées qu'il s'est formées sur la nature de la maladie s'accordent avec les résultats de son observation pour lui démontrer la nécessité de son abstention préméditée. Le goutteux, pour lui, est une sorte de machine chargée qui doit se dégager au dehors, par quelque soupape de sûreté, sous peine de faire explosion au dedans. Il arrive dans la goutte ce qui arrive dans les fièvres éruptives dont les manifestations cutanées doivent être religieusement respectées. Si la matière morbifique ne trouve pas une issue par les voies extérieures, l'excès des principes récrémentiels se porte sur les viscères internes et cause des désordres bien autrement sérieux que les accidents dont on a troublé la marche naturelle et salutaire. Aussi repousse-t-il, en principe, l'emploi de tous les moyens topiques, qui nuisent souvent et ne sont jamais utiles; et conseille-t-il les médications qui, en agissant sur l'ensemble de l'économie, sont propres à favoriser la coction, l'émonction de la matière morbifique et à défendre l'organisme dans la lutte qu'il a à soutenir.

Quant aux remèdes prétendus spécifiques, dont le nombre déjà considérable du temps du poète Lucien qui les énumérait dans son plaisant poème la *Tragopodagra*, avait singulièrement augmenté à l'époque de Sydenham, comme il augmente encore de nos jours, où ils se multiplient avec un luxe incroyable à la quatrième page des journaux politiques, et chose plus triste encore! dans nos journaux de médecine; quant à ces déplorables drogues, Sydenham s'élève énergiquement contre elles :

« *Sane dolendum est, s'écrit-il, medicinam (artem nobilissimam) hujus modi nugis quæ, sive ab inscitia, sive a pravitate scriptorum, credulis objiciuntur, usque adeo deturpari.* »

Sans accepter les idées théoriques de Sydenham, sans même avoir pu me faire une opinion satisfaisante sur la nature de la goutte, mon expérience personnelle m'a amené à tenir à l'égard des malades une conduite aussi réservée que la sienne. Depuis plus de trente ans, j'ai suivi un nombre considérable de goutteux. Au début de ma pratique, j'ai tenté, comme beaucoup d'autres, de lutter contre le mal; aujourd'hui, je reste les bras croisés; je ne fais rien, absolument rien, contre les attaques de goutte aiguë, alors surtout qu'elles prennent un individu dans la force de l'âge. En plus d'une occasion j'ai eu à me repentir d'être sorti de cette inaction, et j'ai compris combien ma thérapeutique active pouvait être périlleuse. Quand, fort de ma conviction, j'ai abandonné le mal à lui-même; quand le malade avait pu se résigner à souffrir, j'ai toujours vu que, la crise passée, il en sortait dans des conditions meilleures, et que, par quelque souffrance, il avait acheté une série de bons mois de santé parfaite. Quand, au contraire, j'enrayais les accès, et cela est malheureusement trop facile, si j'évitais les dangers de la goutte déplacée, je courais grand risque de voir les accès revenir à des intervalles plus rapprochés, et de changer une goutte franche et passagère en une goutte froide, atonique et persistante. J'ai senti toute la vérité de cet aphorisme de Sydenham : « *Hoc in morbo dolor amarissimum est naturæ pharmacum, qui quo vehementior est eo citius præterlabitur paroxysmus, atque ipsuper et longior erit intermissio et magis perfecta; et vice versâ.* » Aussi je me garde bien, à présent, de chercher à étouffer ces douleurs, que je regarde comme si favorables aux goutteux; et, dans la goutte atonique, je fais des vœux pour le retour de ces accès aigus, retour bien difficile d'ailleurs à provoquer artificiellement.

Mais dans cette forme de goutte aiguë que j'ai appelée à chaîne de paroxysmes, où, après quatre, cinq, six jours de souffrances, de nouvelles douleurs surviennent, l'attaque durant ainsi deux, trois ou quatre mois, il est bien difficile de refuser tout secours au malheureux qui les implore. Cela est bien difficile, surtout pour le médecin qui n'a pas sur son malade l'autorité suffisante pour le convaincre de l'utilité de cet amer remède. On est alors obligé de céder, de peur que les patients, désespérés, n'aient recours à ces *antigoutteux* qui, pris sans mesure et sans contrôle sérieux, couperaient l'accès en engageant l'avenir.

Dans ces circonstances, je me fais un devoir d'intervenir, et, pour prévenir de grands maux, pour ne pas laisser mon malade aux mains des empiriques ignorants et sans conscience, j'agis de façon à modérer la douleur, à la rendre supportable, sans l'éteindre complètement. J'administre avec le plus de prudence et de méthode possible les mé-

dicaments que je juge les plus utiles et les moins susceptibles de nuire.

Ces craintes que je vous exprime ici sur les dangers des remèdes appliqués au traitement des attaques de goutte paraîtront sans doute exagérées à quelques personnes. Je sais qu'en effet il est un certain nombre de goutteux qui ont impunément enrayé leurs accès, et cela a été pour d'autres un encouragement. Mais ces heureuses exceptions infirment-elles la règle plus générale?

De ce qu'une jeune femme ou une jeune fille ont pu, sans grand préjudice, supprimer brusquement le flux menstruel, les engagerons-nous à tenter de nouveau la chance? De ce que, chez un homme jeune, un écoulement hémorrhoidal habituel a été subitement interrompu sans que la santé générale en ait éprouvé d'autres troubles que quelques vertiges, de la céphalalgie, en concluons-nous que la suspension d'une pareille crise, dont un homme dans la vigueur de l'âge a eu raison, n'aura pas plus d'inconvénients si elle se fait chez un vieillard? Non, à coup sûr, il n'est pas de médecin qui voudrait, de parti pris, conseiller de pareilles expériences. Il n'est pas de médecin qui ne sache que ces fonctions supplémentaires, constituées par des flux habituels, ont leur raison d'être, et qu'on ne peut changer, sans ménagement, ces habitudes acquises.

Respectez de même les manifestations extérieures de la goutte, respectez les douleurs articulaires, respectez-les surtout chez les individus avancés dans la vie; chez les jeunes gens, les attaquer est moins périlleux, à la condition d'agir avec une extrême prudence, en mesurant vos moyens d'action aux forces du malade, à la facilité des émonctions naturelles ou accidentelles. Il est des sujets dont les malaises, les indispositions et même certaines maladies se jugent spontanément, soit par des sueurs, soit par une diarrhée, soit par les urines. Conduisez dès lors vos médications dans la direction que la nature vous indique.

Quand la goutte est viscérale, l'abstention n'est plus permise, puisque rien de pire ne peut arriver; c'est alors qu'il importe de rappeler les manifestations de la maladie vers les articulations: ce qui malheureusement, je le répète, n'est pas aussi facile qu'on le voudrait; c'est alors qu'on peut donner les prétendus antigoutteux.

Si nous devons nous imposer comme une loi de respecter les manifestations articulaires de la goutte, ce n'est pas que les moyens nous fassent défaut.

De tous ceux qui ont été préconisés, celui qui agit le plus efficacement est le colchique. Sur ce point, il n'y a pas de doute possible, car ses vertus ont été depuis longtemps reconnues; Avicenne l'avait surnommé *theriaca articularum*¹, et Aétius disait: « *Hermodactylon confestim mi-*

1. Avicenne, lib. II, cap. CCCLII, p. 217.

nuit dolores. » Son hermodactylon, ainsi que l'a démontré M. J. E. Planchon¹, n'est rien autre chose que le *Colchicum variegatum*, qui ne diffère pas, quant à ses propriétés, du colchique d'automne (*Colchicum autumnale*). C'est celui-ci qui est la base de la plupart de ces remèdes prétendus antigoutteux dont on a fait un déplorable abus, depuis l'eau médicinale de Husson, le spécifique de Reynold, l'antigoutteux de Want, etc., jusqu'à ces trop fameuses pilules de Lartigue qui ont causé de si grands maux. C'est vraisemblablement à la vératrine, qui en est le principe actif, que le colchique emprunte ses propriétés sédatives et contre-stimulantes. Aussi la vératrine et les plantes comme la cévadille et l'ellébore blanc, qui en contiennent des proportions plus considérables, le remplacent-elles dans d'autres arcanes, tels que la drogue de Laville.

Les préparations de colchique les plus habituellement prescrites sont l'extrait et la teinture de semences que l'on donne, l'une à la dose de cinq, six à huit gouttes, répétée deux à trois fois par jour; l'autre à la dose de 20, 25 et 50 centigrammes. L'usage en est continué pendant deux, trois et quatre jours. Il en est de même du vin de colchique, qui est administré à doses plus fortes (de 5 à 25 grammes). C'est la teinture de semences qui entre dans la plupart des liqueurs que le charlatanisme décore de divers noms.

Quand il m'arrive, et je vous dirai tout à l'heure dans quelles conditions je le fais, quand il m'arrive de prescrire le colchique, j'emploie les pilules suivantes, dont M. le docteur Becquerel a donné la formule:

℞ Sulfate de quinine.....	1 ^{gr} 50
Extrait de digitale.....	0 25
Extrait de semences de colchique.....	0 50

M. s. a. Pour une masse pilulaire que l'on divisera en dix pilules.

Le malade en prend de deux à trois dans le courant des vingt-quatre heures, pendant trois, quatre et cinq jours de suite.

Ces pilules diffèrent bien peu d'ailleurs de celles dont M. le docteur Debout², antérieurement à M. Becquerel, avait signalé les bons effets contre les accès de migraine goutteuse, et qui sont ainsi composées:

℞ Extrait de colchique.....	3 ^{gr} 00
Sulfate de quinine.....	3 00
Poudre de digitale.....	1 50

M. s. a. et divisez en pilules n° 30, dont une doit être prise chaque soir.

1. J. E. Planchon, *Des hermodactyles au point de vue botanique et pharmaceutique*, Paris, 1855.

2. Debout, *Bulletin de thérapeutique*, février 1857.

Sous l'influence de ces médicaments, j'ai vu la douleur des accès de goutte cesser dans l'espace de sept ou huit heures.

Le colchique, la véратrine, ne sont pas les seuls remèdes capables de faire taire ainsi le mal. Tous les grands moyens perturbateurs, la saignée, les purgatifs, les purgatifs drastiques surtout, la coloquinte, entre autres, qui entre dans la confection de certains *spécifiques*, ont cela de commun avec eux. Toutefois, quand ces moyens perturbateurs produisent des effets qui nous rendent compte, jusqu'à un certain point, de leur action, le colchique et ses succédanés n'amènent le plus souvent ni diarrhée notable, ni sueurs profuses, ni flux exagérés d'urines, et la perturbation qu'ils causent semble se passer profondément dans le système nerveux.

Mais l'énergie même de ces remèdes commande aux médecins la plus grande prudence dans leur administration ; sous peine de provoquer la rétrocession de la goutte sur les viscères, ou de convertir la goutte aiguë en goutte chronique, il faut commencer par des doses faibles, de façon à modérer, non à enlever complètement et brusquement la douleur. Pour ma part, je n'y ai jamais recours au début de l'attaque, j'attends qu'elle ait duré quelques jours et qu'elle tire à sa fin. En agissant ainsi, on tempère, sans faire courir grand risque au malade, les accidents présents, et l'on peut espérer modifier ceux à venir.

Je le répète, mieux vaut souvent ne rien faire et avoir présent à l'esprit ce que je vous disais il y a un instant, que les attaques de goutte sont d'autant plus éloignées les unes des autres que celles qui les ont précédées auront duré un certain temps. Rappelez-vous ce que Lucien fait dire à son héros du *Tragopodagra* :

Irritantibus me
Soleo occurrere multo iracundior,
Iis vero qui cogitant nihil adversum mihi
Benignam adhibeo mentem, facilisque fio.

Je ne vous ai rien dit, messieurs, des *remèdes topiques* que tous les médecins s'accordent à proscrire formellement. Il est, cependant, une médication locale qui m'a rendu de réels services et dont j'ai à vous entretenir. Cette médication trouye, il est vrai, son indication non pendant les accès, bien qu'elle soit encore utile et sans danger à la fin des crises, mais dans l'intervalle des accès pour en prévenir le retour. Je veux parler des *fumigation de tabac*.

Tous les huit jours, à partir du moment où l'attaque est passée, le malade expose les articulations qui ont été prises à la fumée de feuilles de tabac brûlées sur un réchaud. La chaleur doit être vive. De plus, cette fumée est reçue dans de gros bas ou dans des couvertures de laine dont on enveloppe les parties affectées.

Il m'a semblé que l'efficacité d'un pareil moyen pouvait ainsi s'expliquer. L'expérience a démontré que des causes susceptibles d'éveiller les douleurs dans une partie du corps n'agissaient nulle part plus vigoureusement que sur celles qui ont été le siège de la goutte. Par exemple, une chaussure trop étroite suffira souvent pour provoquer le retour d'une attaque qui a eu lieu depuis peu de temps, et j'ajouterai, en passant, que ce fait peut être quelquefois mis à profit pour rappeler au pied les douleurs de la goutte quand ces douleurs ayant trop brusquement disparu, le goutteux éprouve des accidents, des troubles viscéraux qu'il importe de faire cesser. On conçoit dès lors comment une médication stupéfiante de la nature de celle que j'indique pourra prévenir le retour des accès, en diminuant la susceptibilité des parties.

A supposer, messieurs, ce que je conteste, qu'il n'y eût jamais de danger à combattre les manifestations franchement articulaires de la goutte, éteindre sur place ces manifestations n'est pas guérir la goutte, pas plus qu'on ne guérit la vérole en faisant disparaître, par des moyens topiques, les éruptions syphilitiques. Sans doute, c'est avoir beaucoup fait que de rendre ces manifestations extérieures plus rares et moins aiguës, mais comme l'écrivait Cullen, « la goutte, qui est une maladie de toute l'habitude du corps, et qui très-souvent dépend d'une conformation originelle, ne peut guérir par des médicaments dont les effets sont très-passagers. » La diathèse persiste à tel point que, sans s'exposer à d'autres influences hygiéniques que le reste des hommes, le goutteux reprendra des accès de goutte. Guérir la goutte, c'est détruire la diathèse. C'est là aussi ce qu'on a prétendu faire à l'aide de certains médicaments.

Dans le siècle dernier, des médecins, frappés de l'affinité qui existe entre la gravelle et la goutte, imaginèrent de donner aux goutteux ce qu'on appelait les *lessives lithonriptiques*, solutions alcalines, telles que l'alkahest de Glauber, faites avec le carbonate de chaux, de soude, etc., qui paraissent être si avantageux aux individus atteints de gravelle, de coliques néphrétiques.

Cette médication alcaline, bientôt abandonnée par ceux même qui l'avaient le plus vantée, a été remise en honneur, de notre temps, par les défenseurs de la théorie chimique de la diathèse urique.

Je ne vous apprendrai rien que vous ne sachiez, en vous rappelant tout ce qui a été dit à ce sujet, relativement à l'emploi des eaux minérales alcalines dans le traitement de la goutte. Vous savez que si les eaux de Carlsbad, de Vichy, de Vals, etc., ont eu leurs ardents défenseurs, elles ont été aussi rigoureusement prosrites par des hommes du plus grand mérite, à qui leur expérience en avait démontré les dangers.

Pour moi, messieurs, je ne connais pas de médication plus périlleuse que celle de ces eaux, administrées sans réserve, sans discernement, sans tenir compte des conditions individuelles de santé, de la forme de la

goutte, sans faire attention si l'accès passé l'est déjà depuis assez longtemps, s'il n'y a pas imminence d'une nouvelle attaque. Il n'est pas d'année que je n'aie à constater leur fâcheux résultat.

Est-ce à dire pour cela que je proscrire absolument leur emploi? Non, assurément, et je crois avec M. Durand-Fardel¹ à leur action bienfaisante, mais dans une mesure excessivement restreinte.

En règle générale, les eaux alcalines ne doivent être jamais prises plus de dix à douze jours de suite, et en très-petite quantité à la fois. Il est bon de n'y revenir que tous les mois, pendant le temps que je viens de fixer. En continuant plus longtemps, et presque constamment l'usage, en prenant des doses énormes, comme on n'a pas craint de le conseiller, c'est exposer les malades à changer une goutte franche en goutte chronique, vague, viscérale.

Permettez-moi de vous rappeler, à ce propos, l'opinion d'un homme fort compétent en pareille matière : « Avant de se hasarder à prescrire les eaux de Vichy ou autres dans l'intervalle des accès de goutte, il serait bien important, disait Prunelle, de s'informer de tout ce qui s'est passé depuis le dernier accès et de savoir jusqu'à quel point les sueurs et les urines ont pu, dans ces accès, être considérées comme critiques. Car bien évidemment, si la crise goutteuse a été imparfaite, l'élaboration qui en prépare une plus complète peut-être, ne doit pas être interrompue. Cette interruption suffit pour changer le mode d'action du médicament et commencer la métasynchrise. Si les résultats de celle-ci sont, ainsi qu'il arrive si souvent, la suppression de la goutte articulaire, tous les médecins observateurs s'accorderont à considérer cette suppression comme fâcheuse et comme susceptible d'occasionner quelquefois les plus grands dangers. C'est pour cette raison que les eaux de Vichy étant des moyens perturbateurs violents, il faut redouter leur emploi dans l'intervalle des accès de goutte articulaire. »

Dans la goutte articulaire, quelle que fût sa forme, aiguë ou chronique, le célèbre médecin de Vichy défendait les bains, non-seulement les bains d'eau minérale, mais encore les bains d'eau douce. Il se bornait à prescrire l'eau en boisson à doses modérées, pour combattre les manifestations de la diathèse qui pouvaient survenir du côté du tube digestif et du côté des voies urinaires.

La pratique de Prunelle est aujourd'hui, comme depuis longtemps déjà, celle de M. Durand-Fardel, qui se borne à prescrire l'eau en boisson à doses modérées, de façon à ne pas fatiguer l'appareil intestinal et à éviter d'appeler vers les organes de la digestion les manifestations goutteuses. Cependant, si dans la goutte aiguë M. Durand-Fardel re-

1. Durand-Fardel, *Dictionnaire général des eaux minérales et d'hydrologie médicale*, 1860.

commande de s'abstenir des bains qui, en agissant trop énergiquement sur l'ensemble du système, pourraient enrayer les manifestations articulaires et déterminer des métastases d'autant plus dangereuses qu'on ne saurait diriger l'action du médicament, dans la goutte chronique il en conseille l'usage, à la condition que les malades soient surveillés attentivement.

En conseillant ainsi les eaux dont il sait diriger si habilement l'administration, M. Durand-Fardel combat les explications que les chimistes ont prétendu donner de leur salutaire action. Les eaux de Vichy, pas plus que celles de Vals, de Carlsbad, de Pougues, qui trouvent en certains cas, très-limités, il est vrai, leur indication, n'agissent pas en neutralisant, au moyen de leurs principes alcalins, l'acide urique qui, suivant les chimistes, serait la cause de tous les accidents. En supposant que les choses se passent dans l'économie de la même façon que dans un vase à expérience, il en résulterait que le sang et les produits de sécrétion, au lieu de contenir de l'acide urique, contiendraient des urates, et l'on n'aurait guère gagné au changement, puisque, c'est le docteur Garrod lui-même qui le dit, c'est justement sous forme d'urate de soude que l'acide urique se présente chez les goutteux.

Les eaux alcalines agissent donc, non point sur l'acide urique, qui est le résultat et non la cause de la maladie, mais sur la diathèse elle-même, ou du moins en combattant les différents états pathologiques qu'elle amène, c'est-à-dire les altérations de la digestion, de la sécrétion urinaire, de la perspiration cutanée. Elles agissent, enfin, en régularisant les grandes fonctions qui constituent l'acte capital de la nutrition.

Au même titre les eaux de Plombières, de Contrexéville, dont la minéralisation, à en juger d'après les résultats de l'analyse chimique, est très-faible, sont également utiles à certains goutteux, en les mettant dans de meilleures conditions d'assimilation.

Au même titre aussi les préparations de quinquina, qui faisaient la base des remèdes de Held et de Giannini, les préparations amères de noix vomique, de quassia amara, la teinture de gaïac du Codex¹ ou son analogue le ratafia des Caraïbes, sont formellement indiquées lorsqu'il faut rendre à l'organisme, et principalement aux fonctions digestives, le ton qu'ils ont perdu. C'est donc surtout dans le traitement de la goutte chronique que ces médicaments trouveront leur place.

A cette forme de goutte certaines eaux minérales conviennent également : quand les malades présentent tous les symptômes de l'anémie, quand l'asthénie semble prédominer, les eaux ferrugineuses, Spa, Pyrmont, etc., et mieux encore, alors surtout que la goutte est plus viscérale qu'articulaire, les eaux chlorurées sodiques, Wiesbaden, Kissingen, Kreuznach, Hombourg.

1. *Codex medicamentarius*, Paris, 1866, p. 376.

Aux individus névropathiques, Wildbad, Nérès, Luxeuil, sont plus salutaires, tandis que, lorsqu'il s'agit de combattre non plus la goutte elle-même, mais les lésions qu'elle a entraînées à sa suite, comme les engorgements articulaires, les eaux chlorurées sodiques, certaines eaux sulfureuses, Aix en Savoie, les sources douces de Bagnères-de-Luchon, les sources douces de Cauterets, Schinznach (en Suisse), doivent être préférées. J'ai constaté en plus d'une occasion les heureux effets des eaux d'Aix en Savoie en particulier. Mais je me hâte d'ajouter que ces eaux n'auront d'efficacité, et que leur administration ne sera exempte de danger, qu'autant que la goutte sera depuis longtemps silencieuse. Dans la goutte tonique, et a plus forte raison dans la goutte régulière, leur usage intempestif ramènerait des accidents qui pourraient se produire du côté des viscères, et cette goutte viscérale provoquée pourrait avoir les plus déplorable conséquences.

Les eaux chlorurées sodiques, les eaux sulfatées, sulfureuses faibles, les eaux telles que celles de Nérès, Wildbad, Luxeuil, sont encore indiquées dans les cas où la goutte se complique de rhumatisme.

J'en dirai autant de l'hydrothérapie. Elle aussi, quand elle est faite méthodiquement, agit puissamment pour modifier les accidents consécutifs de la goutte. En réveillant les fonctions cutanées et celles de l'appareil urinaire, et en ouvrant tous les émonctoires, en stimulant tous les systèmes, elle augmente les facultés peptiques.

Messieurs, tous ces différents moyens de traitement ne constituent en aucune façon des remèdes spécifiques; nous ne sommes pas plus avancés à ce sujet que Sydenham, lorsqu'il dit : « *Therapeia radicalis et usque quaque perfecta, qua quis etiam a diathesi ad hunc morbum foret liberatus adhuc in Democriti puteo latet, atque in naturæ sinu reconditur; nescio quando, a quibus in lucem extrahendo.* » Mais si nous ne pouvons pas espérer détruire radicalement la diathèse, du moins devons-nous chercher à en atténuer les effets; or, de l'avis de tous les grands praticiens, c'est dans le régime que nous trouverons les moyens d'arriver à ce résultat.

Les règles posées par Sydenham sont encore celles que nous avons à suivre aujourd'hui; je ne saurais donc mieux faire que de vous donner le résumé des longs paragraphes qu'il consacre à cet objet.

Il est essentiel d'observer une grande sobriété et de ne pas prendre d'aliments de difficile digestion; mais il est aussi essentiel d'éviter une trop grande abstinence, qui entraîne la débilité.

Quant à la nature des aliments, il faut consulter le goût ou plutôt les aptitudes digestives du malade, et il importe que les heures des repas soient rigoureusement réglées. Quant aux boissons, si le vin est nuisible, l'usage exclusif de l'eau l'est encore davantage. Entre l'abus de l'un et de l'autre, il y a une limite, et, à ce propos, Sydenham recommandait

la bière légère que l'on fabriquait à Londres, et permettait les vins d'Espagne de préférence aux vins de France et du Rhin.

Les excès de toute sorte étant nuisibles aux goutteux, ceux-ci doivent s'abstenir des plaisirs immodérés de l'amour, des veilles prolongées; mais ils doivent aussi ne pas rester trop longtemps au lit, et se faire une loi de se coucher de bonne heure pour se lever de grand matin.

Si les fatigues sont nuisibles, un exercice modéré est des plus salutaires et le meilleur moyen de faciliter les fonctions nutritives. Cet exercice doit être régulier, et celui que l'on peut prendre à la campagne est de beaucoup préférable à celui des villes où l'air est étouffé et rempli de vapeurs nuisibles. Chaque jour le goutteux doit faire une promenade à pied ou bien à cheval, ce qui, suivant Sydenham, est meilleur encore. A leur défaut, il doit se promener en voiture. Cet exercice est surtout indispensable pour les vieillards.

Mais bien que ces règles religieusement observées modifient favorablement la constitution des goutteux, bien qu'elles rendent leurs accès plus rares et qu'elles mettent l'économie en demeure de mieux résister à leurs effets, Sydenham est loin de promettre la guérison :

« *Quamvis hujusmodi regulæ tam diætam quam cæterum regimen spectantes, si ab homine podagræ obnoxio religiose observentur, eum ab enormioribus morbi insultibus præservare queant, atque istam san- guine et partibus solidis firmitatem conciliare, quæ ab illa malorum iliade, unde morbus non solum supra humanæ potentiæ vires, sed et funestus tandem redditur, eundem immunem præstare possit; non tamen efficient ut non post quædam intervalla, maxime exeunte hyeme, podagra quandoque sentiatur.* »