

suite de cette imprudence, d'accidents vertigineux fort inquiétants qui ne disparaissent qu'avec la reprise des boissons.

Recommandez un bon *vin rouge*, à la dose d'une demi-bouteille par repas, mais soyez toujours réservés au sujet des *alcooliques*, car il ne faut pas oublier que la cirrhose n'est pas rare chez les diabétiques (Lecorché), et que le foie de ces malades est déjà dans un état de suractivité fonctionnelle. La réserve sera plus grande encore si l'urine contient une trop grande quantité d'acide urique. Dans ce dernier cas, on coupera le vin soit avec de l'*eau de Vals*, source Précieuse ou Saint-Jean, soit avec de l'eau bouillie, dans laquelle on aura fait dissoudre de 5 à 10 grammes de *sel de Seignette* par litre. Si les malades ont une tendance à l'affaiblissement, on peut conseiller de couper le vin avec de la *macération de quinquina* à 10 grammes par litre d'eau. En somme, la vérité est entre Ebstein qui paraît proscrire les boissons alcooliques et ceux qui en permettent librement l'usage; une bouteille de vin vieux par jour et un petit verre de bon *cognac* après le déjeuner, voilà tout ce qu'on peut autoriser.

Quant au *thé* et au *café*, ils sont permis, à la condition expresse d'être pris sans sucre.

Si les diabétiques exhalent l'odeur particulière que l'on a caractérisée de chloroformique, il est plus prudent de suspendre pour un temps toute boisson alcoolique.

## V

### Hygiène des diabétiques.

#### A. — DE L'EXERCICE

Aucun diabétique ne peut se passer d'exercice; celui-ci est l'adjuvant obligé du régime. Bouchardat disait que l'habitant des campagnes, vivant au soleil, au grand air, travaillant à la terre, utilisait mieux les féculents que l'habitant des villes. Non seulement il recommandait l'exercice en plein air, mais les jeux actifs, les travaux manuels ordi-

naires, les travaux actifs de jardinage, le gymnase, l'équitation, l'escrime, les haltères, etc. Nous ajouterons la gymnastique suédoise et l'exercice modéré à bicyclette, pendant lequel on voit diminuer dans l'urine la quantité des matériaux ternaires incomplètement oxydés (Albert Robin).

Mais l'exercice, quel qu'il soit, doit être graduel et modéré. Il ne faut pas chercher à faire, comme certains l'ont conseillé à tort, le maximum d'exercice dans le minimum de temps. On ne doit demander à la musculature que son action tonique et régularisante sur la circulation, et surtout ne pas l'exagérer jusqu'au moment où elle active la désassimilation. Comme l'a bien montré Külz, les exercices trop violents sont pleins de danger pour le diabétique, surtout si celui-ci est de faible musculature. L'exercice modéré, progressif, dérive et transforme en mouvement une partie de cette excitation nerveuse accrue du diabétique: à ce titre, il est utile et doit être vivement recommandé. Mais l'exercice violent accélère les dénutritives; il crée un danger nouveau que Prout avait bien deviné, quand il signalait comme dus à la fatigue musculaire les accidents que l'on a appris à connaître depuis sous le nom de coma diabétique.

On conçoit donc que l'exercice doit être proportionné à la musculature du malade. Son rôle est de pure régulation, et, le jour où dans les muscles affaiblis diminue l'activité comburante, l'exercice perd son indispensabilité. En d'autres termes, quand le diabétique se met à faire du sucre avec les produits de sa désassimilation azotée, il importe de le modérer avec une extrême prudence et de rester toujours en deçà de la plus légère fatigue. Alors, on conseillera la marche, les promenades longues en voiture, les frictions sèches, le séjour à la campagne.

#### B. — HYGIÈNE DE LA PEAU

La peau du diabétique est généralement sèche; faites-la fonctionner. Pour cela, utilisez les *bains* additionnés de

500 grammes de sesqui-carbonate de soude et de 250 grammes de gélatine de Paris, les frictions au gant de crin, à l'eau de Cologne, à l'eau-de-vie camphrée, parfois les lotions tièdes suivies d'un massage doux par friction, tapotement et effleurage, surtout quand le malade vient de faire ses exercices journaliers et que sa peau est en moiteur. C'est encore la meilleure manière d'éviter les nombreux accidents cutanés qui guettent les diabétiques.

Ils doivent redouter par-dessus tout le froid humide, s'habiller de flanelle en dessous, se vêtir chaudement, éviter les changements brusques de température, qui provoquent des bronchites et des accidents pulmonaires.

Enfin, s'ils se plaignent d'une exhalation sudorale des aisselles, des mains ou des pieds, engagez-les à ne rien tenter pour la combattre.

#### C. — HYGIÈNE MORALE

« Combattre ses passions, éviter la colère, les préoccupations, la contention d'esprit trop soutenue; éviter aussi le désœuvrement. Pour cela, il convient de régler son temps afin d'avoir pour chacune des heures des occupations déterminées, qui utilisent alternativement les forces du corps et de l'esprit : en un mot, vivre autant que possible en paix et en joie, avec des habitudes journalières sagement ordonnées. » Ces préceptes de Bouchardat résument toute l'hygiène morale du diabétique. A vrai dire, il est plus facile de les formuler que de les appliquer, mais le médecin a le devoir d'insister sur les aggravations qui suivent presque à coup sûr les grandes émotions morales.

Tout ce qui excite le système nerveux aggrave le diabète; le sucre augmente après les *excès vénériens* : aussi la continence doit-elle être recommandée à ceux qui ont conservé leurs facultés génitales.

Cette question de l'hygiène morale domine vraiment le traitement du diabète, car le régime et les médicaments ne

peuvent rien sans elle. Que de fois, en effet, n'a-t-on pas vu le sucre reparaitre, après un travail forcé, une perte au jeu, une mauvaise nouvelle brusquement apprise, un violent accès de colère !

Il ne faut pas oublier non plus que le diabète survient aussi, chez certains individus, au moment où ils passent, après fortune faite, d'une vie active au repos absolu. Il semble que l'excitation nerveuse, qui se dépensait en activité intellectuelle, change de mode et s'épuise sur l'appareil hépatique. Il importe donc d'occuper ces malades d'une façon qui leur soit agréable, de les intéresser à une œuvre qui utilise sans fatigue cette force nerveuse aberrante, l'oisiveté ayant créé chez eux un état d'opportunité morbide, qu'il est essentiel de faire dériver.

## VI

### La médication alternante du diabète.

#### A. — LES MÉDICAMENTS DU DIABÈTE

Si, après huit ou quinze jours d'un régime et d'une hygiène strictement appliqués, le sucre n'a pas disparu chez le diabétique type que nous avons choisi, on commencera le traitement médicamenteux.

D'abord, il n'y a pas de spécifique du diabète : aucun de ceux qui ont été proposés n'a survécu, de même qu'aucune médication systématique n'a réussi à s'imposer. C'est pour cela que, dans la première partie de cette étude, j'ai cherché à m'appuyer, non pas sur une conception plus ou moins théorique ou expérimentale de la maladie, mais bien sur le seul *élément morbide* certain que nous possédions, c'est-à-dire sur la manière dont s'opèrent les mutations nutritives.

Rappelons-nous les deux indications posées plus haut : la première, celle du régime, nous savons comment la remplir. La seconde est de restreindre les mutations générales par l'intermédiaire d'une action primitive sur le système