

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.....	463 grammes.	} 4635 calories.
	Graisse.....	42 —	
	Hydrates de carbone.....	417 —	

(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.....	491 ^{gr} ,76	} 4723 à 4970 calories.
	Graisse.....	41 ^{gr} ,71	
	Hydrates de carbone.....	433 ^{gr} ,28	

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

2° *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.....	433 ^{gr} ,89	} 4629 calories.
	Graisse.....	74 ^{gr} ,98	
	Hydrates de carbone.....	400 ^{gr} ,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° *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.....	416 ^{gr} ,25	} 4457 calories.
	Graisse.....	50 ^{gr} ,25	
	Hydrates de carbone.....	425 ^{gr} ,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'entretien¹. 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 76^{gr},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; Cœrtel, 165 à 220; Schweningen, 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; Cœrtel, 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'Értel, 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'Értel: 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 engraisent, 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. Plateau¹, 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.