

2° Le régime carné mitigé, qui comporte en outre 50 grammes de pain et 100 grammes de crème;

3° Le régime mixte, où l'usage des hydrates de carbone est proportionnel à la tolérance du malade.

Naunyn insiste spécialement sur la nécessité d'établir la tolérance du diabétique pour les hydrates de carbone. Pour l'établir, le diabétique pendant trois jours suit « un régime quelconque, mais dont on connaît exactement les hydrates de carbone. Les urines du troisième jour sont recueillies et examinées au point de vue de la quantité du sucre qu'elles renferment. La différence entre la quantité d'hydrates de carbone ingérée pendant le troisième jour et la quantité de sucre trouvée dans l'urine, indique le degré de tolérance de l'organisme pour les hydrates de carbone » (Romme). Alors, on mesure dans l'alimentation la quantité d'hydrates de carbone qu'il importe de donner au diabétique, cette quantité devant être inférieure à la différence entre le sucre alimentaire et le sucre urinaire.

Quand, malgré ces précautions, la glycosurie se maintient, Naunyn a recouru au procédé du jeûne. Pendant vingt-quatre heures, le malade est mis à la diète liquide. Il prend 1 litre de thé, 200 grammes de bouillon, 250 grammes de café noir et 200 grammes d'eau. Sous l'influence de cet essai, souvent la glycosurie disparaît et ne reparait même plus après le retour à une alimentation comportant des hydrocarbures. Cela fait, on règle le régime définitif du diabétique en s'appuyant sur des analyses fréquentes, répétées tous les quinze jours.

Tout ce qu'avance Naunyn est parfaitement réalisable dans les formes communes du diabète. Mais, dans certains cas, le jeûne est insuffisant à faire disparaître la glycosurie : celle-ci reste à des taux relativement énormes. Tout traitement, si bien calculé qu'il soit, est inefficace; et l'on en est réduit à parer du mieux possible aux accidents imminents.

J'ai réuni dans le tableau suivant les divers aliments, en les divisant en quatre groupes, suivant qu'ils sont formellement interdits, ou d'un usage exceptionnel, ou permis ou recommandés. De cette façon on peut combiner le régime alimentaire de diverses manières selon la teneur de l'urine en sucre, la marche des symptômes et les remarques du malade. Ce tableau ne comporte que de légères modifications aux régimes préconisés par les auteurs; il ne suit pas exactement les données des analyses chimiques plus ou moins anciennes qui ont été faites des diverses substances alimentaires et dont les résultats sont parfois contradictoires.

Il est dressé uniquement au point de vue clinique.

Table alimentaire pour les diabétiques (dressée au point de vue clinique).

ALIMENTS	DÉFENDUS	D'USAGE EXCEPTIONNEL	PERMIS	RECOMMANDÉS
Viandes et volailles . . . . .	Gibiers faisandés.	Viandes marinées.	Cervelles. Ris de veau. Rognons. Salaisons : Langue fumée. Jambon. Saucisson. Boudin. Lard. Rillettes. Pâtés de foie gras.	Toutes les viandes fraîches. Tous les gibiers frais.
Poissons . . . . .	"	Poissons de rivière.	Poissons fumés : Harengs. Anchois. Saumon. Anguille, etc.	Tous les poissons de mer frais. Poissons conservés à l'huile : sardines, thon, caviar. Crustacés, moules, huîtres, etc.
Œufs . . . . .	"	"	"	Œufs frais.
Laitages et graisses . . . . .	"	"	Lait (500 gr. par jour). Fromage de Brie. — Camembert. — Roquefort.	Beurre. Crème pure. Fromage de Gruyère. — Hollande. — Port-Salut. — Chester. — Stilton.
Condiments . . . . .	Sucre. Chocolat. Confitures diverses et plats sucrés.	Succédanés du sucre (glycérine, saccharine, etc.). Cacao.	"	Graisse d'oie ou de porc. Huiles comestibles.
Pain et farines . . . . .	Pain et farines. Pâtes : macaroni, nouilles, vermicelle, semoule, tapioca. Sauces aux farines.	Pain de gluten. Echaudé. Pain de son. Pain de soya.	Pain grillé (50 gr. par repas). Pain d'amandes. — de légumine. — d'aleurone.	"
Légumes . . . . .	Petits pois. Fèves. Lentilles. Maïs. Oseille. Tomates. Betteraves. Carottes. Champignons : truffe noire et blanche.	Pommes de terre ordinaires. Haricots. Oignons. Navets. Radis. Asperges. Topinambours. Melon. Champignons de couche.	Pommes de terre (type quarantaine). Radis noir. Épinards. Laitue. Haricots verts. Choux. Romaine. Morilles. Cèpes.	Poireaux. Chicorée. Artichauts. Cardons. Crosnes. Choux-fleurs. Géleris. Salsifis. Pissenlit. Barbe de capucin. Scarole. Mâche. Cresson.
Fruits . . . . .	Raisin. Cerises. Fraises. Châtaignes et marrons. Dattes.	Abricots. Prunes. Poires. Fraises. Framboises. Groseilles. Ananas. Oranges.	Pommes. Pêches. Citron.	Olives. Noix. Noisettes. Amandes.
Boissons . . . . .	Tous les apéritifs. Bières anglaises d'exportation. Bières allemandes. Lambic et faro. Cidre. Madère, marsala, xérès, malaga, muscat. Chartreuse. Curaçao. Anisette. Toutes liqueurs sucrées.	Bières anglaises : Ale. Stout. Vins de Bourgogne. Vins de Champagne. Vins d'Anjou. Vins du Rhin. Rhum. Whisky.	Vins de Bordeaux. Cognac. Genièvre de France ou de Belgique. Kirsch. Thé. Maté.	Eau pure. Eau légèrement acidulée. Eaux gazeuses. Soda. Eaux légèrement alcalines. Vins légers de Moselle. Café.

Deux questions sont fréquemment agitées dans la clientèle, sur lesquelles les conseils du médecin sont exposés à des objections plus ou moins fondées.

Elles sont relatives au pain et au sucre.

**Pain.** — Le diabétique est habitué à manger du pain, et en France surtout en assez grande quantité. Aussi la privation de cet aliment lui est-elle d'ordinaire pénible.

Le pain contient environ 50 pour 100 d'hydrates de carbone. Il faut donc, sinon le supprimer tout à fait, du moins en restreindre considérablement l'usage. Au début, on l'avait tout à fait rejeté du régime, et depuis, on n'a cessé de lui chercher des succédanés. On voulut d'abord débarrasser la farine de son amidon et ne fabriquer le pain qu'avec du gluten, mais le gluten employé à cette fabrication comporte toujours des quantités considérables d'amidon, de sorte qu'il est illusoire de s'y fier. De plus, son goût est peu agréable et sa digestibilité difficile. Le pain de son, bien que moins riche en fécule que le pain de gluten, a les mêmes inconvénients. La formule de cakes que Camplin, diabétique lui-même, a donnée et qui mêle au son des œufs, du beurre et du lait, n'est pas meilleure.

Les pains d'amandes de Pavy et de Seegen laissent à désirer. Ils peuvent cependant être employés accessoirement et pendant quelque temps. Il en est de même du pain de soya, fait avec la fève de soya cultivée en Chine et au Japon. Les préparations faites avec les gemmules des graines, légumine, fromentine, etc., rendent certains services.

Une des meilleures substances semble être l'aleurone (albumine végétale). Elle est d'une fixité assez constante dans sa composition. Ebstein en est très partisan. L'aleurone est d'un goût agréable; elle est parfaitement assimilable. Le pain d'aleurone aurait, en outre, le grand intérêt de donner au diabétique une somme d'albumine plus considérable qu'aucune autre substance végétale et même animale. L'aleurone a une composition inverse de celle du gruau. Tandis que cette dernière farine contient approximativement 9 pour 100 d'albumine et 74 pour 100 d'hydrates de carbone, l'aleurone renferme 80 pour 100 d'albumine et 7 pour 100 d'hydrates de carbone.

Toutes les difficultés que nous venons de mentionner font qu'il ne faut pas supprimer le pain ordinaire tout à fait, mais en restreindre l'emploi. M. Lépine, M. Mathieu recommandent la mie, parce que, sous le même volume, elle renferme moins de fécule que la croûte et qu'on s'en rassasie vite. M. Lecorché préfère la croûte ou le pain légèrement grillé, parce que la digestion en est plus facile. La dose de pain autorisée à chaque repas est de 50 grammes.

Il en est de même des pommes de terre, que les uns défendent et les autres permettent. Il faut rejeter les pommes de terre farineuses et vieilles, et accepter les pommes de terre jeunes, moins amylacées. Certaines espèces, et entre autres la variété dite « quarantaine », conviennent très bien aux diabétiques. On les fait cuire à l'eau : elles peuvent être mangées avec la viande en guise de pain.

**Sucre.** — La privation du sucre est également mal supportée, surtout au début du traitement. Avec un peu de persévérance, les malades arrivent à exclure le sucre de leur alimentation. Ce moyen est meilleur que l'emploi des succédanés du sucre : glycérine, saccharine, dulcine, etc. La saccharine, après avoir été très vantée en Allemagne, fut ensuite combattue par les Allemands eux-mêmes. Ebstein ne la recommande pas, Stadelmann l'a abandonnée. En France, Worms, qui en a étudié les effets, considère que ce produit entrave la digestion, détermine souvent une diminution de l'appétit et augmente par suite les causes de dépérissement. M. Lépine, sans la recommander, la tolère; M. Robin la repousse formellement.

La pratique la plus simple est de réduire progressivement la consommation du sucre. Il est toujours difficile de supprimer brusquement l'usage d'une substance constamment employée; il est préférable de déshabituer le diabétique des mets sucrés, plutôt que de lui en interdire rigoureusement l'emploi dès le premier jour où l'on est appelé à lui donner conseil.

**Règles hygiéniques.** — Le régime diététique n'est pas tout dans le traitement du diabète, il faut y joindre d'autres prescriptions hygiéniques.

Le travail cérébral doit être régularisé chez les diabétiques. Le surmenage leur est très préjudiciable. Les soucis doivent autant que possible être dissipés, et c'est une recommandation qu'il faut avoir soin de faire à la famille, à l'entourage du malade. Le calme, la tranquillité d'esprit sont aussi nécessaires au diabétique que le régime alimentaire le plus judicieux. Il est très fréquent d'ailleurs d'observer, au cours de cette maladie, une certaine dépression morale, une tendance au découragement, à l'inquiétude, à l'exagération des simples tracés de la vie, aux idées mélancoliques. Et le médecin a le devoir d'être rassurant quand il a annoncé à son malade l'affection dont il est atteint.

Le travail musculaire, très utile quand il est habilement réglé, est nuisible si l'on vient à l'exagérer. C'est un leurre de recommander des exercices physiques violents à qui porte en soi une cause de débilitation continue. Dans certains cas, même, c'est le repos absolu qui convient. Quand, au contraire, le sujet a conservé sa vigueur et son embonpoint, tous les exercices corporels lui sont bons, pourvu qu'il