

NEURASTHÉNIE

La *neurasthénie* est un syndrome d'origine psychique se caractérisant par un épuisement du système nerveux.

Elle peut revêtir un grand nombre de formes, en rapport avec les différentes causes qui l'ont provoquée. Chaque cas particulier offre des indications spéciales au point de vue thérapeutique. Nous ne pouvons donc envisager ici que les moyens applicables aux neurasthéniques en général. A ce point de vue, le traitement de tout neurasthénique est double : pathogénique et symptomatique.

Traitement pathogénique. — Le traitement pathogénique s'attaque aux causes mêmes de l'affection. Quand la neurasthénie est liée à une *prédisposition héréditaire* très accusée, quand elle est constitutionnelle, nous sommes plutôt désarmés, à moins qu'il ne s'agisse d'individus très jeunes encore pour lesquels une éducation bien comprise et bien appliquée peut combattre dans une certaine mesure l'influence néfaste de l'hérédité.

Très souvent, cette affection est occasionnée par le *surmenage intellectuel*. En supprimant tout travail de ce genre pendant un temps suffisamment prolongé, on ne tardera pas à constater une amélioration d'abord, une guérison ensuite. Plus difficile, plus délicate est la situation du médecin en présence d'une neurasthénie occasionnée par des peines de cœur, des déceptions d'amour, de fortune ou d'ambition. Il est rare qu'on puisse faire disparaître ces causes morales. Tout au plus peut-on atténuer leur action aiguë, en éloignant le malade du milieu où son chagrin a pris naissance, en l'entourant de gens nouveaux, de choses nouvelles. On peut espérer ainsi occuper l'esprit du neurasthénique par des impressions susceptibles de constituer un dérivatif à sa douleur morale, et le jour où quelque chose de nouveau attire réellement son attention et lui fait plaisir, ce jour-là un grand pas est fait vers la guérison.

Les *affections du tube digestif*, la dilatation de l'estomac, l'hyperchlorhydrie, les entérites pseudo-membraneuses, etc., s'accompagnent, chez certaines personnes prédisposées, d'un état neurasthénique qui ne disparaîtra qu'avec un traitement approprié à la maladie causale.

La neurasthénie de la femme est souvent liée à une *affection utérine*, et celle de l'homme à la *spermatorrhée*; le traitement com-

mencera par atténuer ou supprimer les deux causes. La *syphilis*, ainsi que j'en ai observé un cas, peut donner lieu à un état neurasthénique dont la disparition sera subordonnée au traitement spécifique.

Certaines diathèses, l'*arthritisme* principalement, constituent un terrain favorable à l'éclosion de la neurasthénie. On luttera contre l'arthritisme par les moyens préconisés habituellement : les alcalins, les bains sulfureux, etc.

Traitement symptomatique. — Le traitement symptomatique est *physique et moral*.

TRAITEMENT PHYSIQUE. — Chez le neurasthénique, l'épuisement physique s'allie avec l'éréthisme nerveux. Les moyens physiques à opposer à ces deux symptômes dominants sont extrêmement nombreux, trop nombreux même, et c'est au clinicien avisé à faire parmi eux un choix judicieux à propos de chaque cas particulier.

a. Nous attachons la plus grande importance à l'*hygiène générale* du neurasthénique.

Il faut l'engager à s'installer à la campagne, loin des affaires et surtout loin de certaines personnes irritantes appartenant ou non à la famille. Si l'on peut éviter le placement dans une maison de santé, cela est préférable. Pendant toute la durée du traitement, le malade ne doit avoir, autant que possible, aucun souci matériel. Sa tendance à l'immobilité complète sera combattue sans trop de précipitation : on l'engagera peu à peu à faire quelques exercices, à marcher, jamais jusqu'à la fatigue. L'aliétement serait souvent contre-indiqué parce qu'il contribuerait à augmenter la dépression physique du malade.

Pendant la convalescence, on graduera encore les efforts et l'on se méfiera des différents sports, comme l'escrime, la chasse, etc., qui ne conviennent qu'à des individus complètement guéris.

Un point important de l'hygiène générale du neurasthénique est le régime alimentaire. En dehors de toute maladie bien caractérisée du tube digestif, il est certain que, dans la neurasthénie, les fonctions de l'estomac et de l'intestin sont ralenties, laborieuses. Les rendre plus actives, plus faciles, tel doit être le but principal qu'on atteindra par un régime bien ordonné. Le principe qui doit guider ici consiste à conseiller des repas fréquents, mais peu copieux, et composés d'aliments faciles à digérer.

A chaque neurasthénique, il est utile d'indiquer une sorte de menu-type qui doit le guider dans la manière de s'alimenter. Voici un exemple pouvant convenir dans la majorité des cas :

Pour le repas du matin, qu'on fixera à sept ou huit heures, selon la convenance du malade, on pourra recommander le café au lait ou

le thé au lait ou une bouillie au lait. Les neurasthéniques ont très souvent faim dès le matin; aussi peut-on ajouter à ce premier aliment un œuf mollet et un peu de pain bien cuit ou grillé, avec du beurre frais. A ceux qui ont de l'aversion pour les œufs et les laitages, on conseillera une assiette de potage maigre.

Le second repas aura lieu à onze heures ou à midi : il se composera de viandes faites, grillées ou rôties, sans sauce; de jambon maigre, de langue fumée, de cervelles, de poissons blancs bouillis au sel, d'œufs très frais, de légumes secs en purée passée, de pommes de terre en robe de chambre, de fromages de Brie ou de Camembert, de fruits en compote. Point ou peu de pain, et rien que de la croûte, ou du pain grillé. Le mieux est de remplacer le pain par des pommes de terre bouillies. La boisson du repas sera, au choix : de l'eau pure, des eaux bicarbonatées sodiques ou calciques faibles, de l'eau très faiblement rougie, du thé très léger, de la petite bière du Nord, de l'eau additionnée d'une très faible quantité de kirsch ou de cognac. La quantité de boisson absorbée pendant le repas ne dépassera pas un verre et demi. Il faut conseiller d'éviter de boire à longs traits, de façon à bien entremêler les bouchées et les gorgées. Pour cela, il est préférable de se servir à table d'un verre à bordeaux au lieu d'un grand verre. Le café, après les repas, est inutile, chez le neurasthénique, dont la tension artérielle est habituellement exagérée et augmente encore par l'absorption de ce liquide.

Dans l'après-midi, vers trois heures et demie ou quatre heures et demie, aura lieu le goûter, dont la composition pourra être à peu près semblable à celle du petit déjeuner du matin : une tasse de café au lait ou de thé au lait, ou de la crème au lait avec un biscuit sec.

Le quatrième repas sera fixé à six heures et demie ou sept heures et demie. Il sera beaucoup moins substantiel que le repas de midi et comprendra : un consommé aux œufs ou un potage au lait, de la viande rôtie, des fruits en compote.

Enfin, la nuit, quand le malade se réveille vers une heure et demie ou deux heures du matin avec des tiraillements au creux de l'estomac, l'absorption d'une tasse de lait ou d'un petit pot de crème calmera son malaise et permettra le retour du sommeil.

Une recommandation à faire au neurasthénique est qu'il mange lentement et qu'il divise avec grand soin ses aliments. S'il a de mauvaises dents, comme cela est assez fréquent, il faut faire intervenir le dentiste ou bien conseiller l'usage d'instruments dits « masticateurs », qui servent à diviser les aliments en fines miettes. Il faut aussi l'engager à ne pas trop saler ses aliments et, s'il a des renvois acides, lui faire absorber, une demi-heure après chacun des principaux repas, la moitié d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude.

Si l'appétit est faible, languissant, on essayera de donner, une demi-heure avant chaque principal repas, une tasse de bouillon tiède dégraissé, qui excite les fonctions peptogènes des glandes stomacales; on aura recours aux gouttes de Beaumé, données un quart d'heure avant chaque grand repas.

Les digestions lentes et pénibles, persistantes malgré le régime alimentaire bien suivi, seront activées selon les indications, par la pepsine, la pancréatine, la papaïne, l'acide chlorhydrique, les poudres antiseptiques ou absorbantes, comme le naphthol, le charbon. Mais, autant que possible, on laissera de côté ces médicaments, et l'on cherchera, par l'institution d'un régime alimentaire mieux approprié au cas particulier, à faire disparaître les phénomènes de cette dyspepsie. Ces régimes spéciaux seront en rapport avec l'existence d'une affection gastrique ou intestinale que l'examen attentif et l'analyse du suc stomacal permettront de reconnaître.

Il faut veiller tout particulièrement à la constipation, et, si le régime n'arrive pas à la faire disparaître, ce qui est rare, on aura recours aux lavements, aux laxatifs, aux purgatifs.

Tous les neurasthéniques ont une tendance à faire la sieste. On leur fera difficilement accepter le conseil de sortir aussitôt après le repas et de marcher pendant un quart d'heure ou une demi-heure. Ils invoqueront mille raisons pour obtenir l'autorisation de se reposer après avoir mangé. Et, de fait, ils se trouvent très bien quand, après le déjeuner ou le dîner, ils s'étendent sur une chaise longue où ils restent trois quarts d'heure ou une heure dans le silence et le repos complet. Il faut bien se garder de leur défendre cette sieste, qui est peut-être le moment le plus agréable de leur journée.

b. Après l'hygiène générale, l'*hydrothérapie* occupe une place primordiale dans le traitement. Grâce à elle, on peut, d'une part, relever la dépression physique du neurasthénique, d'autre part, calmer son excitation, son éréthisme nerveux avec la céphalalgie et l'insomnie qui l'accompagnent.

Contre l'épuisement, la *douche* est le remède par excellence, à condition qu'elle soit froide, courte (de vingt à trente secondes), de pression modérée, donnée en jet horizontal, brisé en éventail, projetée sur le tronc et les membres, sans toucher la tête. Pour aider à la réaction, dans le cas où elle se produirait tardivement, on donnera au patient un bain de pieds chaud, aussitôt après la douche, on le frictionnera avec un gant de flanelle ou de crin, on le massera. Dans le même but, il fera, un peu avant et après la douche, quelques exercices physiques. Le moment le plus opportun pour la douche est le matin, au lever, immédiatement avant le premier repas.

Les douches peuvent être remplacées par les ablutions froides

dans le *tub*, moyen moins efficace, mais à la portée de tout le monde, surtout à la campagne, où le neurasthénique doit vivre.

Lorsqu'on n'a pas affaire à des sujets trop pusillanimes, le *drap mouillé*, bien appliqué, constitue un moyen hydrothérapique énergique. Les enveloppements seront faits également le matin. Pour être efficaces, ils doivent se prolonger pendant une demi-heure, trois quarts d'heure et au delà. Malheureusement, peu de neurasthéniques ont le courage de se prêter à ce traitement d'une façon systématique et prolongée.

L'agitation nerveuse de ces malades se calme par des *bains* tièdes d'une demi-heure de durée et de 34 à 35 degrés, donnés de préférence avant le diner. C'est la forme d'hydrothérapie qu'ils affectionnent le plus. Bien entendu, le bain du soir n'est donné qu'à titre de calmant, en cas d'une ou de plusieurs nuits d'insomnie ou de sommeil agité. Le donner trop souvent serait risquer d'augmenter la dépression physique du malade.

A titre adjuvant, on sera amené à recourir, pour agir contre l'éréthisme nerveux et la dépression physique des neurasthéniques, à l'électrothérapie, au massage, à l'aérophérapie, à certains médicaments, à l'opothérapie.

c. D'après M. R. Vigouroux, c'est la *franklinisation* qui relève le mieux la dépression des neurasthéniques. Le malade est soumis au bain statique sans étincelles, pendant dix à douze minutes. Sur les régions douloureuses, on peut promener la brosse; le souffle exerce une action calmante. Des séances peuvent avoir lieu, selon les cas, tous les jours ou tous les deux ou trois jours. Les résultats de ce traitement, qui doit être très long, sont difficiles à apprécier.

Beard conseille, contre l'asthénie motrice, la *faradisation* générale sous forme de courants de faible intensité; les séances sont quotidiennes et durent chacune cinq à dix minutes. Weir Mitchell préconise les courants d'induction. La méthode de Erb consiste à appliquer l'électricité sous différentes formes, au niveau même du siège de certains symptômes neurasthéniques: céphalalgie, plaques douloureuses, etc.

d. Le *massage* rend de bons services quand il est combiné avec l'hydrothérapie, particulièrement avec la douche; pratiqué immédiatement après celle-ci, il contribue à relever la dépression physique du malade. L'éréthisme nerveux du neurasthénique se trouve augmenté par l'air de la mer; l'air des montagnes, d'une altitude moyenne de 600 à 800 mètres, convient mieux à ce point de vue. Les bains d'air comprimé et les inhalations d'oxygène peuvent être employés contre l'asthénie physique.

e. On use et l'on abuse surtout d'une foule de *médicaments* dans

le traitement de cette affection. Dire qu'il n'en faut pas du tout serait, à l'heure actuelle, fort inexact. Seulement, il faut tenir compte des fonctions digestives et assimilatrices du malade, qui sont extrêmement ralenties et difficiles; l'introduction dans l'estomac d'une foule de médicaments ne fait que les rendre plus difficiles encore. Aussi, la sagesse ordonne-t-elle de ne recourir qu'aux préparations pharmaceutiques strictement nécessaires. Si l'hygiène générale et l'hydrothérapie tardent à diminuer l'asthénie du malade, si celui-ci présente des phénomènes de cachexie ou de chloro-anémie, il faudra bien avoir recours aux préparations de fer, aux glycéro-phosphates de chaux ou de soude, à l'injection d'un sérum artificiel.

L'appétit est-il faible, languissant, on sera forcé d'user de tisanes amères, additionnées ou non de quelques gouttes de teinture de noix vomique. Mais c'est surtout contre l'irritation nerveuse accompagnée de céphalalgie et d'insomnie qu'il faut se montrer très sobre, très avare dans l'emploi des médicaments. L'éréthisme nerveux est-il très grand, tel que les bains prolongés et une alimentation régulière n'arrivent pas à le calmer, il faut donner 1 à 2 grammes de bromure de potassium dans une tisane quelconque. Il est inutile, d'ailleurs, de soumettre le malade à l'absorption régulière du bromure, qui ne sera administré que d'une façon accidentelle, pour ne pas provoquer l'accoutumance.

L'insomnie persiste-t-elle, tenace, résistant aux moyens indiqués plus haut, on donnera, conjointement ou non avec le bromure, une faible dose de trional, ou, mieux encore, du sulfonal, 50 centigrammes à 1 gramme. L'action de ce dernier médicament étant très lente à se produire, il faut en conseiller l'absorption dans le potage du soir; l'effet hypnotique s'accuse de cette façon vers neuf, dix heures, l'heure où le malade se couche. Accidentellement encore, on pourra recourir à un lavement avec 1 ou 2 grammes de chloral hydraté, d'asa fœtida ou de castoréum. Qu'on se garde surtout de l'emploi des opiacés, de l'éther. L'accoutumance à ces médicaments est particulièrement grande chez les neurasthéniques, et l'on a vite fait d'ajouter à une affection déjà assez redoutable une intoxication plus redoutable encore. Nous ne saurions trop répéter qu'il faut être extrêmement réservé dans le traitement pharmacologique de la neurasthénie: les effets qu'il permet d'obtenir sont très superficiels; il ne faut donc s'en servir que d'une façon accidentelle, simplement pour donner une impulsion à une fonction affaiblie ou arrêtée.

f. J'en dirai autant de l'*opothérapie*: les injections d'extrait de substance grise ou de liquide testiculaire n'ont pas d'effet curatif; employées de temps à autre, elles exercent une action stimulante sur les différentes fonctions de l'organisme.

TRAITEMENT MORAL. — Le traitement physique des divers symptômes de la neurasthénie doit être accompagné toujours d'une *thérapeutique morale*. Cette dernière consiste à mettre le malade dans les conditions psychiques favorables à son rétablissement. Nous avons déjà insisté sur la nécessité d'éloigner le neurasthénique de son milieu habituel. Le médecin doit acquérir sur lui un ascendant pour lui inspirer une confiance absolue dans le traitement et pour l'entretenir dans l'idée qu'il guérira complètement. En un mot, on se servira de la suggestion à l'état de veille, qui compte dans la thérapeutique de la neurasthénie de nombreux succès, surtout lorsqu'elle s'appuie sur un traitement physique rationnel.

J. ROUBINOVITCH.

GOITRE EXOPHTALMIQUE

Traitement général. — **HYGIÈNE.** — Il est certaines règles hygiéniques auxquelles doivent se soumettre les malades atteints de goitre exophtalmique. Les prescriptions qui vont suivre devront être imposées par le médecin, d'autant plus rigoureusement, qu'il sera plus persuadé de ce fait : *la maladie de Basedow est de celles qu'on améliore presque toujours et que l'on guérit souvent.*

Hygiène physique. — Le surmenage physique (marche prolongée, courses, montées), fatiguant le cœur, devra être proscrit.

Hygiène cérébrale. — Le ou généralement la malade atteinte de goitre exophtalmique, évitera toute espèce d'émotions (lecture des romans passionnels, spectacles dramatiques). Toute impression un peu vive est, pour elle, une secousse trop violente qui dépasse sa force de résistance nerveuse.

Hygiène alimentaire. — Tous les excitants du système nerveux seront interdits. De ceux-là, il nous faut signaler particulièrement les boissons dites hygiéniques ou non, l'alcool entrant dans la composition de toutes. L'usage du lait, ou de l'eau filtrée, ou d'une eau de table non minéralisée sera recommandé de préférence. Supprimer le café, le thé.

Les aliments solides seront choisis parmi ceux dits digestifs et appropriés à des états permanents ou transitoires chez les basedowiens (sucre, albumine). Les mets lourds, indigestes peuvent, par le

mécanisme du réflexe stomacal ou hépatique, signalé par M. Potain, gêner les mouvements du cœur et accroître les palpitations.

Le régime lacté intégral, sans parler des cas où les phénomènes d'asystolie le rendraient nécessaire, pourra donner d'excellents résultats et aidera à l'hygiène intestinale.

Hygiène intestinale. — De même que l'infection admise par Charcot, l'auto-intoxication d'origine intestinale, dont le retentissement indirect sur la glande thyroïde a été invoqué par Vigouroux, peut jouer un rôle dans la production de certains goîtres exophtalmiques.

D'où la nécessité de combattre les fermentations intestinales par les moyens ordinaires et, en particulier, par l'administration quotidienne de 50 centigrammes à 1 gramme de benzo-naphtol en cachet, et les lavages du gros intestin, répétés tous les matins, avec de l'eau fraîche.

Hygiène du costume. — Les vêtements trop serrés au niveau du cou gênent les malades pendant les paroxysmes congestifs. Le corset comprime la poitrine, trouble la respiration et peut être la cause de crises de palpitations.

CONSEILS A DONNER SUR LE MARIAGE, LA GROSSESSE, L'ALLAITEMENT CHEZ LES BASEDOWIENNES. — **Mariage.** — Pour les basedowiennes, en cours de maladie, point de mariage. L'émotion qui l'accompagne marque souvent soit le début de l'affection, soit une recrudescence de tous les signes.

Grossesse¹. — L'accouchement est une échéance heureuse chez les basedowiennes (Charcot). Mais la grossesse est à déconseiller parce qu'elle amène la turgescence du goitre, la possibilité d'accès de suffocation, capables de conduire soit à l'avortement provoqué, soit à une intervention sur le goitre, rendue urgente pour sauver la mère (voir plus loin).

La grossesse mérite une mention particulière parmi les causes d'aggravation, d'après MM. Joffroy et Buschan.

Aussi, le médecin, consulté par une femme enceinte effrayée des progrès de son goitre, peut prédire la diminution des phénomènes après l'accouchement; mais, consulté avant la grossesse, il doit la défendre, car elle laisse, au terme, la femme plus malade qu'au début.

Allaitement. — L'allaitement doit être déconseillé : il est une cause de fatigue, d'anémie, de troubles gastro-intestinaux par suralimentation chez la mère. Pour l'enfant, il pourra être nuisible, le

1. JOFFROY, Nature et traitement du goitre exophtalmique (*Progrès médical*, Paris, 1894). — CHARCOT, *Gaz. hebdomad.*, 1862.