

TROISIÈME PARTIE

---

RÉGIMES ALIMENTAIRES

DANS LES MALADIES



## RÉGIME FORTIFIANT

## RÉGIME DE M. HAYEM (1).

L'augmentation de la ration alimentaire doit porter principalement sur les matières albuminoïdes.

Les matières albuminoïdes devront être administrées sous forme de viande crue en partie, et d'autre part sous forme de viandes de boucherie de digestion facile (veau excepté), préparées simplement, sans sauces; poissons à chair maigre; gibier frais; volaille; œufs à la coque.

Comme boisson, on donnera de préférence le lait ou le vin vieux de Bordeaux, coupé de moitié d'eau au moins.

Exemple de rations.	}	Viande crue.....	150 à 200 gr.
		Viande cuite.....	150 à 200 --
		Poisson.....	60 à 100 —
		Œufs.....	50 à 100
		Légumes secs.....	150
		Légumes verts et fruits.	150
		Pain.....	500 à 600
		Lait.....	1000 cent.

Diviser en trois repas.

## Régime de M. G. Sée (2).

Le régime fortifiant doit viser la formation ou la reconstitution du sang, l'intensité des mutations moléculaires et par là même l'activité des fonctions de l'organisme.

En tête de la liste se trouvent les *albuminoïdes* du règne animal dont les trois types sont l'albumine de l'œuf, la fibrine ou myosine de la chair musculaire, la fibrine du sang, la

(1) Hayem. 2<sup>e</sup> série : *Leçons de thérap.*, p. 185. Paris, 1890.

(2) G. Sée, *l. c.*, p. 247.



caséine du lait; à côté de ces espèces chimiques se trouvent l'albumine végétale, la fibrine des plantes ou gluten, la caséine et la légumine, qui sont identiques, comme composition, avec leurs homologues d'origine animale, identiques aussi comme effets nutritifs.

La viande domine toute la série des corroborants. La viande rôtie doit céder le pas à la viande râlée ou râpée, crue ou légèrement grillée, réduite à son plus petit volume et surtout débarrassée des tendons, des aponévroses, de la graisse.

Au roastbeef on est souvent obligé de substituer la viande rôtie de mouton ou la chair du porc, ou le gibier.

Les chairs de veau et de volaille qui constituent la base du régime blanc sont inférieures aux précédentes.

Le lait, dont il ne faut pas abuser, le fromage, les œufs sont très reconstituants.

La graisse est indispensable à la reconstitution de l'organisme.

La fécule, d'une digestion facile, les légumes secs dépouillés de leur écorce, le pain doivent également entrer dans la composition du régime.

*Boissons.* — Parmi les boissons fortifiantes, ce sont les vins rouges de Bordeaux, de Bourgogne et du Beaujolais qui tiennent le premier rang, en raison du tannin qu'ils contiennent. L'alcool qu'ils renferment vient ici en seconde ligne, les vins appelés généreux ne sont pas toujours aussi les plus fortifiants.

### RÉGIME DES FIÉVREUX

Le rôle de l'alimentation dans le régime des fiévreux sera des plus limité, puisque les substances liquides seules et chargées de sels pourront pénétrer dans l'organisme à l'exclusion des substances grasses et albuminoïdes.

Le lait, les bouillons, les œufs sont donc indiqués.

Le lait, pour peu que l'estomac soit troublé dans ses fonctions se digère mal, se prend en caillots dans l'estomac. Le café au lait fait parfois exception.

Les œufs doivent être à peine cuits et délayés dans du bouillon.

Le bouillon agit bien généralement de par sa teneur en principes salins. On peut y introduire de la viande râpée, dégraissée, passée au tamis, à la dose de 20 à 30 grammes par tasse de bouillon, des peptones.

Les gelées, bien que n'ayant par elles-mêmes aucune valeur nutritive, bien supportées et bien digérées sont des moyens d'épargne.

Les féculs, sous forme de pâtes ajoutées au bouillon, sont également des moyens d'épargne pour l'organisme;

Le sucre peut rendre aussi de signalés services.

En résumé le meilleur régime des fébricitants se composera de bouillon, surtout de bouillons concentrés et gélatineux de veau, ou bien de bouillon de bœuf additionné de gelée, de consommés à l'œuf, de la viande râpée, légèrement grillée et mêlée au bouillon.

Les tisanes aromatiques, les décoctions légères de riz ou d'orge, du lait délayé, les boissons théiques et les infusions en général, l'eau vineuse, l'eau alcoolisée seraient le plus généralement employées (G. Sée).

### RÉGIME DE LA FIÈVRE TYPHOÏDE

Par M. Albert Robin

Dès que les températures du soir et du matin sont tombées au dessous de 38°, donner chaque jour deux potages au tapioca ou à la semoule ou encore une panade. Au bout de deux jours si les décharges urinaires d'urée ou d'albuminate, sont terminées, ajouter à la soupe un œuf sans pain et un peu de gelée de viande. Le quatrième jour, augmenter la quantité de gelée ou de jus de viande et donner en plus 3 à 6 petites huîtres et quelques pruneaux très cuits à titre de dessert. Le cinquième jour permettre du poisson léger comme le merlan et une pomme cuite dont le convalescent se gardera



bien de manger les pépins. Enfin, du sixième au huitième jour, autoriser la côtelette, cet objet d'ambition pour l'affamé qui relève de la fièvre typhoïde. Aux repas, du vin de Bordeaux, de Bourgogne coupé avec des eaux gazeuses; entre les repas du lait.

### RÉGIME DES CONVALESCENTS

#### Régime de M. G. Sée (1).

L'alimentation doit être restreinte jusqu'à ce que les organes digestifs aient repris leur activité fonctionnelle; aussi au début de la convalescence la qualité et la quantité de nourriture doivent s'adapter aux états morbides qui viennent de finir et plus encore à la réintégration du pouvoir digestif. Or cette fonction se rétablit tantôt lentement et se traduit par un manque d'appétit, tantôt elle se révèle par une faim vorace. Si bien qu'il faut protéger le malade contre les fautes du régime.

Il est bon pour marquer la transition de commencer par des mets farineux ou lactés demi consistants et de ne permettre la viande que préalablement hachée ou le jambon découpé en tranches minces.

Si l'inappétence persiste il est utile de stimuler les fonctions par des condiments qui relèvent le goût ou par des aliments froids ou même par des viandes fragmentées froides, préparées à l'huile ou au vinaigre.

Dans tous les cas il faudra procéder graduellement.

Pour arriver à un résultat effectif la nourriture doit se composer à la fois d'albuminates et d'hydrates de carbone, ceux-ci devant couvrir la perte préalable de la graisse, ceux-là devant dépasser légèrement le bilan de l'équilibre nutritif.

Le meilleur moyen c'est l'usage de la viande crue.

(1) G. Sée, *l. c.* p. 389.

### Régime des hôpitaux

Les régimes spéciaux applicables aux différentes maladies étant indiqués d'une façon détaillée plus loin, nous examinerons seulement les régimes moyens des hôpitaux.

On peut les diviser en 4 classes : diète,  $\frac{1}{4}$  portion,  $\frac{1}{2}$  portion, portion entière.

Voici les moyennes d'hôpitaux allemands :

	Albuminoïdes	Graisses	Hydr. carb.	Rapport azote
Diète.....	5 à 7	3.24	26 à 39	6.7 à 14.1
1/4 portion.....	28 à 26	26.34	150 à 95	7.7 à 6.9
1/2 portion.....	48 à 75	25.57	145 à 207	4.3 à 4.7
1/1 portion.....	93 à 94	54.57	183 à 222	3.4 à 3.9

Voici les chiffres des régimes « pleins » de quelques hôpitaux anglais :

	Albuminoïdes	Graisses	Hydr. carb.	TOTAL
Middlesex.....	85	28	297	410
Saint-Barthélemy...	83	50	291	424
Phtisiques.....	83	32	254	369
Saint-Georges.....	100	65	308	476
Westminster.....	125	43	388	156
Hospice allemand..	97	68	309	474
Sanatorium (bains de mer de Marzate)..	123	55	438	616

Certains hôpitaux anglais classent leurs régimes en « complets » « moyens » et « lactés ». En voici quelques exemples :



HOPITAL GUY	COLLÈGE ROYAL	St-BARTHÉLEMY
<i>Régimes complets.</i>		
Pain..... 420 gr.	Pain..... 350 gr.	Pain..... 420 gr.
Beurre..... 30	Viande { Hommes.. 180	Beurre..... 30
Viande..... 180	{ Femmes.. 120	Viande..... 240
Pommes de terre... 250	Pommes de terre... 225	Pommes de terre... 225
Bouillon de mouton. 225	Tisane..... 500 cc.	Pommes de terre... 225
ou riz au lait..... 225	{ Hommes... 500	Bière { Hommes... 1000 cc.
(1 jour sur 2)	{ Femmes... 225	{ Femmes... 500
Bière { Hommes... 500 cc.	Lait..... 225	Thé..... 1000
{ Femmes... 225		
(ou lait en place de bière).		
Thé et sucre.		
<i>Régimes moyens.</i>		
Pain..... 360 gr.	Pain..... 360 gr.	Pain..... 360 gr.
Beurre..... 30	Viande { Hommes.. 120	Beurre..... 20
Viande..... 120	{ Femmes.. 90	Viande..... 120
Pommes de terre... 225	Pommes de terre... 225	Pommes de terre... 225
(1 jour sur 2)	Tisane..... 500 cc.	Bière..... 500 cc.
Bouillon de mouton. 225	Bière..... 225	Thé..... 1000
ou riz au lait..... 225	Lait..... 225	
Bière ou lait..... 225 cc.		
Thé et sucre. ....		
<i>Régimes lactés.</i>		
Pain..... 360 gr.	Pain..... 240 gr.	Pain..... 360
Beurre..... 30	Lait..... 360	Beurre..... 20
Lait..... 1000 cc.	Riz au lait..... 225	Lait..... 700
ou bien lait avec ta-	ou bien gâteau au	Riz au lait ou sagou
pioca, sagou, etc.. 500	riz ou au pain.... 225	au lait..... 450
Thé de bœuf..... 225		Thé..... 1000 cc.
(sur ordonnance)		Tisane.....
Tisane et eau d'orge		
(ad libitum).		

Il y a de grandes discordances entre les régimes des hôpitaux anglais. Ainsi le pain varie de 240 gr. à 360 gr. la quantité totale de lait de 600 à 1400 gr. Les uns permettent le beurre et le thé, les autres le défendent.

Certains autres hôpitaux anglais désignent les régimes par des numéros.

*Hôpital Charing Cross.*

- N° 1. — Lait 1800 cc., thé de bœuf 500 cc.  
 N° 2. — Pain 250 gr., beurre 30 gr., bouillon 500 gr., lait 400 cc., crème au lait.  
 N° 3. — Pain 360 gr., beurre 30 gr., viande 20 gr., pommes de terre 225 gr., lait 500 cc., pudding au lait.  
 N° 4. — Pain 360 gr., beurre 30 gr., viande 175 gr., pommes de terre 225 gr., lait 225 cc., pudding au lait.

*Hôpital royal libre.*

- N° 1. — Pain 240 gr., thé de bœuf 225, tisane 550 cc., café 350 cc., lait 120 cc.  
 N° 2. — Pain 360 gr., soupe 500 cc. (avec riz bouilli 80 gr.), tisane 500 cc., café 700, lait 120.  
 N° 3. — Pain 360 gr., viande (non cuite) 240 pour les hommes et 180 pour les femmes, pommes de terre 225, tisane 500 cc., café 700, lait 120.

Voici les tableaux complets des régimes de trois hôpitaux anglais.

*Hôpital de Londres.*

- Régime d'admission* (pour tous les entrants, sauf ordonnance). — Pain 360 gr., lait 1,000 cc., bouillon 500.  
*Enfants.* — Pain 240 gr., lait 500 cc., bouillon 250.  
*Régime plein.* — Pain 360 gr., pommes de terre 240, viande 180, bière ou lait 500 cc.  
*Régime moyen.* — Pain 360 gr., pommes de terre 240, viande 120, lait ou bière 225 cc.  
*Fiévreux.* — Lait 1,000 cc., bouillon 500.  
*Régime des enfants.* — Pain 240 gr., pommes de terre 180, viande 60,  
*Régime hydrocarboné.* — Pain 360 gr., lard gras 120, lait 225 cc., pudding (arrow-root 30 gr., 2 jaunes d'œuf, lait 225 cc.).  
*Régime des diabétiques.* — Pain de gluten 120 gr., viande 180, cresson, gâteaux au pain de gluten (1).  
*Régime spécial.* — Côtelette de mouton ou beefsteak 240 gr. cru, ou poisson, 300 gr. cru, avec beurre chaque soir, pain 350 gr.,

(1) Faire tremper pendant une heure 30 gr. de pain de gluten dans 225 cc. de lait, battre avec un œuf, ajouter 30 gr. de farine de gluten, mettre dans un moule et faire cuire.



pommes de terre, 240 et lait ou bière 225 (Le bouillon est fait avec 250 gr. de viande par 250 d'eau.

## HOPITAL DES ENFANTS

*Régime lacté.* — Pain, 180 gr. (avec beurre), lait 1 litre. Riz au lait ou autre gâteau au lait.

*Régime au bouillon.* — 220 gr. de pain avec beurre, 600 de lait. Bouillon de mouton fait avec des légumes 225.

*Régime au thé de bœuf.* — Pain, 150 (avec beurre). Lait 700. Thé de bœuf, 360.

*Régime au poisson.* — Pain 240 avec du beurre ou de la mélasse ou graisse de rôti. Lait 500, ou bien lait 225, chocolat, 225. Sole bouillie, 80 gr. Purée de pommes, 90 gr.

*Régime carné.* — Pain 200 avec beurre, graisse de rôti ou mélasse. Lait 500, ou bien lait 225, et chocolat 225. Viande 80 gr. Purée de pommes, 120 gr.

## HOPITAL DES FIÈVREUX.

*Diète.* — Pain, 180, lait, 225, tisane, 500, sucre, 7 gr.

*Beef tea régime.* — Pain 120, lait 500, bouillon 500.

*Régime moyen.* — *Hommes.* — Pain 500, lait 500, bouillon 500, riz ou pain (pour pudding) 60 gr., 1 œuf pour pudding, sucre pour pudding 15 gr. *Femmes,* le même régime avec 60 gr. de pain en moins.

*Régime au poisson.* — *Hommes.* — Pain 360, poisson (sole, morue, haddock, carlet) non cuit 240 gr., pommes de terre 240, cacao 30 gr., sucre 15 gr., lait 80 gr.

*Femmes.* — 60 gr. de pain en moins.

*Régime complet.* — *Hommes.* — Pain, 480 gr., viande (crue et désossée) 360 gr., pommes de terre 360 gr., cacao 50 gr., sucre 15 gr. lait 120, bière 500. — *Femmes,* 120 gr. de pain en moins, 60 gr. de viande en moins, bière 225.

## TRAITEMENT ALIMENTAIRE DES CHLOROTIQUES

Généralement négligé dans la pratique médicale, son importance est devenue de beaucoup plus considérable dans ces derniers temps.

Comme le disait déjà M. G. Sée, le chlorotique vit sans fer

par l'usage de la viande crue à 400 grammes par jour et un régime fortifiant et varié.

Bunge, le célèbre physiologiste qui depuis longtemps s'est occupé de cette question a, tout dernièrement, au Congrès de Munich, appelé l'attention médicale sur elle et de la discussion qui s'en est suivie il ressort que si le fer joue ce rôle important dans le traitement de la chlorose, l'alimentation doit y tenir une grande place.

Pour juger convenablement l'emploi des ferrugineux dans la chlorose et les anémies (1), il envisage tout d'abord cette question au point de vue physiologique.

La quantité de fer que renferme notre organisme n'est pas considérable et ne dépasse pas 2 à 3 gr. 1/2 chez l'adulte. Le fer se trouve principalement dans l'hémoglobine. Mais d'où vient l'hémoglobine? Cette substance n'existe pas dans les aliments des animaux, si ce n'est dans les aliments des carnivores qui se nourrissent de vertébrés. La question de savoir si c'est de cette hémoglobine que vient l'hémoglobine du sang est fort discutable. On ne sait même pas si le fer est assimilable; en tout cas la plupart des animaux forment l'hémoglobine avec des combinaisons du fer autres que l'hémoglobine.

Quelles sont donc les combinaisons de fer?

L'hypothèse de la formation synthétique de l'hémoglobine aux dépens du fer s'appuie principalement sur les bons effets que donne la médication martiale dans le traitement de la chlorose. Mais cette conclusion est, en somme, erronée, puisque les recherches récentes ont montré que le fer n'était presque pas résorbé, du moins le fer dans ses combinaisons inorganiques.

Si cette conclusion, qui découle des travaux de Kletnzislly, de Hamburger, de Schmiedeberg et Marfori est exacte, on doit se demander si les aliments ne renferment pas des combinaisons organiques de fer, combinaisons assimilables, résorbables et représentant les stades antérieurs du composé désigné

(1) Bunge, XIII<sup>e</sup> Congrès de Médecine interne, Munich, 1895.



sous le nom d'hémoglobine? Les recherches faites par M. Bunge dans cette direction lui ont révélé la présence, dans le jaune d'œuf d'une combinaison du fer, l'hématogène, qui, sous l'influence des sucs digestifs se dédouble en peptone et en fer. Les expériences faites par M. Socen ont montré que l'hématogène était assimilable et résorbable; enfin les souris avec des substances ne contenant que du peptogène ont toutes survécu, tandis que d'autres souris soumises à une alimentation insuffisante ont succombé.

La recherche de la quantité de fer qui se trouve dans les aliments courants a donné les résultats suivants :

100 gr. de matières sèches contiennent en milligr. de fer.	
Sérum du sang.....	0
Blanc d'œuf de poule.....	traces
Riz.....	1,8
Lait de vache.....	2,3
Lait de femme.....	2,7
Lait de chienne.....	3,2
Seigle.....	4,9
Blé.....	5,5
Pommes de terre.....	6,4
Pois.....	6,6
Haricots blancs.....	8,3
Fraises.....	8,9
Lentilles.....	4,5
Pommes.....	13,2
Viande de bœuf.....	16,6
Jaune d'œuf.....	10,4 à 23,9
Epinards.....	35,9
Sang de porc.....	226
Hématogène.....	290
Hémoglobine.....	340

Ce qui frappe dans ce tableau, c'est la quantité relativement minime de fer contenue dans le lait. Comment fait donc un nourrisson qui pendant de longs jours est réduit à ce seul aliment dont il se trouve du reste si bien? La contradiction s'explique quand on songe qu'en venant au monde l'animal apporte avec lui, dans les tissus, une provision de fer, aux

dépens duquel il s'entretient pendant la durée de l'allaitement. En effet le dosage du tissu du nouveau-né montre que tous les jours cette provision de fer diminue, si bien que, pour n'envisager que le nourrisson, la provision est épuisée quand on commence à remplacer le lait par une autre alimentation végétale ou animale. Le fait de cette provision est si vrai que chez les animaux dont la période d'allaitement est courte, la réserve de fer est petite et que ces animaux, comme le cobaye par exemple, recherchent ensuite une alimentation riche en fer, les épinards, dans ce cas particulier.

On comprend, dès lors, que les nourrissons qui restent trop longtemps au lait peuvent devenir anémiques. On peut également se demander jusqu'à quel point le lait est indiqué chez les anémiques et les chlorotiques.

La provision de fer que le nouveau-né apporte en venant au monde vient de l'organisme maternel. On pourrait même se demander si la préparation de cette réserve n'est pas fonction de la femme encore avant la conception, si elle n'explique pas la chlorose qui survient fréquemment, vers l'âge de la puberté, chez les jeunes filles.

Pour ce qui est de la thérapeutique de la chlorose, M. Bunge doute que l'organisme puisse utiliser les combinaisons organiques de fer pour la préparation de l'hémoglobine. Ces temps derniers, on a fait beaucoup de bruit autour des préparations organiques de fer, préparations résorbables. Mais, d'après M. Bunge, préparation résorbable ne veut pas encore dire préparation assimilable.

Contrairement aux préparations pharmaceutiques, les combinaisons de fer qui se trouvent dans les aliments sont résorbables et assimilables. Aussi M. Bunge n'a jamais compris pourquoi les médecins envoient chercher le fer à la pharmacie et non pas au marché. On dit que la quantité de fer contenue dans les aliments est contenue en trop petite quantité. Mais il ne faut pas oublier que le sang ne renferme pas que du fer, mais encore d'autres substances, et qu'il ne peut assimiler le fer qu'en assimilant dans une proportion convenable les autres substances.

D'un autre côté, notre nourriture n'est nullement aussi