

Régime d'entraînement.

Les régimes d'entraînement sont destinés à débarrasser l'individu de tout excès de graisse, tout en l'amenant à un état parfait de conditions musculaires.

Voici les régimes pratiqués pour les régates d'Oxford et de Cambridge (Maclaren).

<i>Oxford.</i>	ÉTÉ	<i>Cambridge.</i>
7 h. matin. — Lever : course courte ou promenade.		Course de vitesse de 100 à 200 mètres.
8 h. 30. — Déjeuner : viande saignante, crôte de pain ou rôties, très peu de thé.		Viande rôtie, rôties de pain, une à deux tasses de thé, cresson à l'occasion.
2 h. soir. — Dîner : viande comme plus haut, pain, peu ou pas de légumes, une pinte de bière.		Viande comme à déjeuner, pain, pommes de terre, légumes verts, une pinte de bière. Dessert : oranges, biscuits ou figues, 2 verres de vin.
5 h. 30. — Exercices d'aviron.		Exercices d'aviron.
8 h. 30. — Viande froide et pain, gelée ou cresson, une pinte de bière.		Viande froide, pain, laitue ou cresson, une pinte de bière.
10 h. — Coucher.		

D'une façon générale éviter les alcools. Après l'entraînement reprendre la nourriture habituelle graduellement et avec précaution.

Considération générale sur le régime alimentaire dans les maladies de l'estomac

Leube et Penzold ont dressé des tableaux destinés à fournir des indications très utiles dans la direction des cures des affections stomacales.

Ils sont établis suivant la digestibilité de plus en plus difficile des aliments du premier au dernier (1).

(1) Voir aussi page 117 le tableau des aliments rangés par leur ordre de digestibilité suivant les divers auteurs.

CARTE CULINAIRE DE LEUBE (1).

1^{er} Régime.

Bouillon, viande dissoute de Leube et Rosenthal (2), lait, œufs crus, biscuits, gâteaux anglais sans sucre, eau gazeuse naturelle.

2^e Régime.

Cervelle de veau bouillie, ris de veau bouilli, poulet bouilli (jeune et sans peau), pigeon bouilli, potage au tapioca, œufs à la neige.

3^e Régime.

Bœuf cru (finement haché), jambon cru (finement haché), bifteck cuit superficiellement dans du beurre très frais, filet en pulpe, purée de pommes de terre, pain rassis blanc, café et thé au lait.

4^e Régime.

Poule rôtie, pigeon rôti, chevreuil, perdreau rôti, rosbif froid, rôti de veau, saumon cuit à l'eau, macaroni, purée de riz, épinards finement hachés, asperges, pommes cuites à la vapeur, vin blanc et vin rouge très étendus.

CARTE CULINAIRE DE PENZOLD (3).

1^{er} Régime.

Bouillon, 250 gr., viande de bœuf maigre peu ou pas salée, cuisson lente.

Lait de vache, 250 gr., bien bouilli ou stérilisé, lait non écrémé (quelquefois avec adjonction d'un tiers d'eau, de deux au besoin, avec un peu de thé).

Œufs, 1 ou 2, crus ou seulement chauffés, frais, les œufs seront délayés dans du bouillon pas trop chaud.

Solution de viande, 30 à 40 grammes, solution de Leube-Rosenthal, n'ayant qu'une faible odeur de bouillon à prendre par cuillerées à café ou mélangée à du bouillon.

Gâteaux (Albert), 6 sans sucre, secs, assez bien mâchés et bien ensalivés.

(1) in Mathieu. Le régime alimentaire dans le traitement des dyspepsies, 1894, p. 142 et suiv.

(2) Viande finement hachée cuite dans la marmite de Papin pendant 24 à 36 heures en présence d'une certaine quantité d'acide chlorhydrique.

(3) Penzold. *Deutsche Arch. f. klin. Med.* 1893. Bd LI, Heft 6, p. 53, in Mathieu l. c.

Eau, 125 grammes d'eau ordinaire ou eau gazeuse naturelle faiblement chargée d'acide carbonique.

2^e Régime.

Cerveille de veau, 100 gr. bouillie, dépouillée de ses enveloppes, cuite de préférence dans du bouillon.

Ris de veau, 100 grammes, bouilli, bien épluché, cuit dans du bouillon.

Pigeon, 1, bouilli, jeune, sans peau ni tendons, etc.

Poulet, de la grosseur d'un pigeon. Pas de poulet gras. Mêmes recommandations.

Viande de bœuf crue, 100 grammes, finement hachée avec un peu de sel, dans le filet, à manger avec des gâteaux.

Sauris de bœuf crues, sans assaisonnement, légèrement fumées.

Tapioca, 30 gr., avec de la purée de riz.

3^e Régime.

Pigeon, cuit dans du beurre frais, jeune, sans sauce.

Poulet, id.

Beefsteak, 100 grammes avec du beurre frais à moitié cuit, à l'anglaise, filet bien battu, sans sauce.

Jambon, 400 grammes, cru, finement haché légèrement fumé.

Pain au lait, 50 grammes.

Biscuits ou brezels.

Pommes de terre, 50 grammes en purée.

Chou-fleur, 50 grammes cuit dans l'eau salée, n'employer que la fleur.

4^e Régime.

Chevreuil, 100 gr., rôti, sans sauce, relevé.

Perdreau, rôti, sans lard, sans peau ni tendons.

Rosbeef, 100 grammes, cuit rosé, battu, chaud ou froid.

Brochet, carpe, truite, 100 gr., cuits dans l'eau salée, sans assaisonnement, enlever les arêtes, avec soin.

Caviar, 50 grammes, cru, peu salé, caviar russe.

Asperges, 50 grammes, bouillies, les parties tendres seulement, avec du beurre peu fondu.

Riz, 50 grammes, en purée bien cuit.

Œufs brouillés, 2 œufs avec un peu de beurre frais et du sel.

Omelette soufflée, 2 œufs avec 20 grammes de sucre, doit être bien soulevée, à manger tout de suite.

Compote de fruits, 50 grammes fraîchement cuite à l'eau, dépouillée des pelures et des noyaux.

Vin rouge, 100 gr. Bordeaux léger ou vin analogue légèrement chauffé.

1^o ALIMENTS DÉFENDUS.

a) Seront interdits d'une façon absolue :

1^o *Les aliments fortement épicés* : poivre, moutarde, piment, cornichons, pickles.

b) *Les hors-d'œuvre* : Harengs, anchois, sardines, olives, céleri, radis.

c) *Les salades et les légumes verts crus*.

d) *Les sauces vinaigrées*.

e) *La charcuterie*, excepté le jambon cru et fumé.

f) *Les sucreries et pâtisseries*, excepté les pâtisseries sèches peu riches en graisse et en sucre.

g) *Les mets faisandés, les fromages forts*.

2^o ALIMENTS PERMIS.

a) *Viandes*. Viande de bœuf, veau, mouton, volaille. La viande sera rôtie, grillée, ou cuite à l'étouffée. Les viandes bouillies devront être finement divisées.

b) *Poissons*. Les poissons maigres seront recommandés (limande, barbue, turbot, brochet, brème), bouillis ou grillés et mangés au sel.

c) *Œufs*. Œufs à la coque ou brouillés.

d) *Lait*. *Laitage*. Coupé ou non d'eau de Vichy.

e) *Pâtes*. Nouilles, macaroni, vermicelle en quantité modérée.

f) *Légumes*. Surtout en purée, pommes de terre, carottes, épinards, chicorée, lentilles, pois, haricots.

g) *Farines*. Farine d'orge, d'avoine, de riz.

Entremets. A condition de n'être pas sucrés.

Fruits. Marmelade et fruits cuits. Comme fruits crus, fraises, pêches et prunes bien mûres.

BOISSONS.

Les vins blancs sont beaucoup mieux supportés que les vins rouges. On ne permettra que les vins blancs de Bourgogne ou de Bordeaux coupés d'eau naturelle, d'eaux indifférentes (Alet, Evian, Contrexéville, etc.), ou d'eaux légèrement alcalines (Pougues, Bussang, etc.)

Les bières légères seront seules autorisées.

Pas de liqueurs fortes.

D'une façon générale la température des diverses boissons devra être élevée quand on voudra obtenir surtout un effet d'excitation, abaissée quand on recherchera surtout un effet calmant de la douleur (1).

A recommander, au lieu d'eau pure, les infusions de thé, de camomille, de tilleul, de feuilles d'oranger, etc.

Régimes alimentaires dans les maladies de l'estomac.

RÉGIME DE M. MATHIEU

Dyspepsie nervo-motrice simple.

Dans ces cas, le chimisme gastrique est normal, ou bien il y a une légère diminution de l'HCl libre ou combiné. Les malades se plaignent surtout de pesanteur après le repas, avec malaise congestion, gonflement et ballonnement du ventre (2).

(3 repas : le matin, à midi et le soir).

1° Déjeuner. — 7 h. à 7 h. 1/2. — On donnera au choix :

(a) *Lait chaud, une grande tasse additionnée de café ou de thé, avec un peu de pain grillé ou des gâteaux secs.*

(b) *Un œuf à la coque, avec une demi-tasse de thé léger chaud et un peu de pain grillé ou des gâteaux secs.*

(c) *Potage au lait assez léger, aux pâtes, au tapioca, à la semoule ou à la biscotte.*

2° Déjeuner et dîner. — Deux ou trois plats suivis d'un dessert, pain ordinaire, 60 grammes.

Premier plat. — Un ou deux œufs à la coque ou brouillés et préparés à la crème ou au jus.

Second plat. — 100 à 150 grammes de viande. On choisira parmi les mets suivants : *Filet rôti ou grillé, côtelette de mouton, gigot cuit à l'étuvée ou rôti, poulet rôti, faisán, perdreau, ris de veau frit, cervelle bouillie, sole ou merlan frits, barbue ou turbot bouillis, avec une sauce très simple à la crème, à la féoule et au jaune d'œuf, brochet ou perche au court bouillon.*

(1) Mathieu l. c.

(2) Mathieu, l. c.

Troisième plat. — On choisira parmi les mets suivants : *Purée de pommes de terre au lait ou au bouillon, choux-fleurs en purée, purée de pois, de lentilles, de haricots, purée de châtaignes, purée de julienne, purée de carottes, de céleri, d'artichauts, épinards au lait, au jus, chiorée ou laitue cuite au lait ou au jus, petits pois à la crème, salsifis, scorsonaires, cresson, topinambours.*

Entremets. — On permettra les entremets aux œufs peu sucrés.

Dessert. — *Fromage blanc, fromages d'odeur modérée, fruits cuits, en compote ou en marmelade, gâteaux secs peu sucrés, pas de pâtisserie grasse, pas de sucrerie, pas de glaces, pas de fruits secs ou de fruits à amandes (noix, noisettes).*

Boisson. — *Vin blanc, bière, coupés pour les deux tiers d'une eau de table indifférente (Alet, Evian, Contrexeville, etc.), ou si l'appétit tend à faiblir, d'une eau légèrement gazeuse (Pougues, Bussang). On proscrira l'eau de Seltz.*

Dyspepsie nervo-motrice avec hyperchlorhydrie, tendance à la stase et à l'hyperacidité organique.

Il y a généralement dans ces cas des aigreurs, du pyrosis, des vomiturations acides.

Le régime, bien que reposant sur les mêmes principes que plus haut sera plus sévère; au début on instituera la diète lactée pendant plusieurs jours, en commençant par 2 litres de lait et en allant jusqu'à 3 litres à 3 litres 1/2.

Puis on commencera le régime proprement dit :

La quantité de pain sera diminuée, 30 à 60 grammes le matin seulement; le soir, on le remplacera par des biscuits secs ou de la biscotte.

Au début, on donnera seulement les aliments suivants : œufs à la coque ou brouillés, poulet, pigeon bouillis, filets de sole ou de merlan frits, jambon râpé seul ou mélangé à des œufs brouillés.

Plus tard, viande grillée ou rôtie, chaude ou froide, des potages épais au tapioca, à la semoule, à la farine d'orge.

Plus tard encore, potages de riz, panades passées; comme légumes : pommes de terre bouillies ou purée de pommes de terre avec du lait et des œufs, si l'on veut; plus tard, on adjoindra d'autres purées, purée de carottes, de navets; plus tard encore, purée de légumes secs; en dernier lieu, des légumes verts cuits.

Desserts et entremets supprimés au début.

On reviendra progressivement au programme donné pour la dyspepsie nervo-motrice simple.

Boissons. — On donnera de préférence des boissons chaudes aux repas; avant le repas un verre d'eau de Vichy ou de Vals.

Hyperchlorhydrie.

Ces tableaux sont rangés suivant l'intensité de l'hyperchlorhydrie en allant des cas les plus graves aux plus bénins.

1^{er} Régime.

Régime lacté, 2 litres 1/2 à 4 litres par jour, un demi-litre environ toutes les trois heures; au besoin, 100 grammes d'eau de chaux par litre de lait. Gavage à la poudre de viande alcalinisée, poudre de viande 100 à 200 grammes par jour, ou viande crue et pulpée 200 grammes.

2^e Régime.

Lait 2 litres 1/2 à 3 litres, œufs à la coque peu cuits, poudre de viande ou viande crue, potages au lait avec tapioca, pâtes, semoule; au besoin, 20 grammes de lactose par litre de lait.

3^e Régime.

Lait 2 litres, potages au lait comme ci-dessus, viande crue 100 à 200 grammes; à son défaut, viande rôtie, mondée et hachée; volaille, ris de veau et cervelle bouillis, gâteaux secs ou biscottes.

4^e Régime.

Lait comme boisson aux repas ou, à son défaut, eau indifférente ou infusions modérément chaudes, œufs à la coque ou brouillés, viandes grillées ou rôties, jambon, viandes rôties chaudes ou froides, poissons maigres bouillis ou frits (merlan, sole), purée de pommes de terre, pommes de terre bouillies.

Plus tard, purée de légumes secs, de julienne, de choux-fleurs, légumes secs cuits, marmelade de pommes, pain grillé en quantité modérée, gâteaux secs ou biscottes, biscottes de légumine.

Régimes de M. Hayem (1).

I. Dyspepsies organopathiques.

1^o HYPERPEPSIE CHLORHYDRIQUE-CHLOROORGANIQUE

L'estomac secrète constamment :

Le régime sera exclusivement lacté pendant un temps assez

(1) Hayem. *Leçons de thérapeutique*, IV^e fascicule.

long. Tout au début, par 24 heures, 3 ou 4 doses de 60 à 200 grammes de lait écrémé (méthode de Harrell); la quantité en sera élevée à 2 litres.

Plus tard, on pourra permettre les aliments compris dans les régimes de Leube :

2^o HYPOPEPSIE

L'hypopepsie est caractérisée par la diminution de l'acide chlorhydrique libre et combiné aux substances organiques.

Elle présente trois degrés : le dernier correspondant à la suppression de la fonction de l'estomac, c'est-à-dire l'apepsie.

1^{er} et 2^e degrés. — Régime lacté — puis, lorsque l'état gastrique est amélioré, régime de Leube.

3^e degré (apepsie). — En cas de diarrhée : *régime Képhyrique absolu*, de 3 à 5 bouteilles par jour.

Dans les autres cas : régime mixte : par jour, 1 bouteille de Képhyr en 3 portions :

1^o Portion entre les deux déjeuners;

2^o Portion entre le déjeuner et le dîner;

3^o Le soir : augmenter progressivement au dessus de deux bouteilles, une partie du Képhyr aux repas, l'autre moitié en dehors des repas.

Aux repas, les aliments permis sont ceux dont la digestibilité est la plus grande.

II. Dyspepsies nerveuses.

1^o FORME NERVEUSE DE LA DYSPEPSIE ORGANOPATHIQUE

L'estomac sera traité de façon variable selon l'état chimique des sécrétions; il faudra combattre concurremment les phénomènes nerveux ajoutés par des moyens thérapeutiques et pharmaceutiques.

A la neurasthénie, on opposera ainsi l'hydrothérapie et la cure de Weir Mitchell (régime lacté et alimentation progressive poussée jusqu'à la suralimentation).

2° DYSPEPSIE NERVEUSE PROPREMENT DITE

Ici, la maladie nerveuse doit surtout fixer l'attention du médecin, l'estomac n'occupant que l'arrière plan et devant toutefois être traité comme il convient, d'après la détermination des troubles chimiques et physiques dont il est le siège.

Dans cette catégorie rentrent, en effet, les maladies telles que la paralysie générale, la sclérose en plaques, la myélite subaiguë, le tabes, qui s'accompagnent presque toujours de troubles dyspeptiques.

TRAITEMENT DE L'ULCÈRE ROND

Régime de M. A. Mathieu(1).

a) *Première période.* — Alimentation exclusive par des lavements; repos au lit; repos absolu du malade et de son estomac; au besoin injections hypodermiques de sérum artificiel; durée de cette période de 2 à 5 ou 6 jours.

b) *Deuxième période.* — Régime lacté exclusif, puis régime lacté et poudres alimentaires (poudre de viande pure, poudre de lait. — Alcalins à dose élevée). Durée de cette période 15 jours à 3 semaines.

c) *Troisième période.* — Alimentation mixte en commençant par du laitage. Régime semblable à celui qu'on doit donner dans l'hyperchlorhydrie d'intensité moyenne sans hypersecretion continue.

Régime de M. Dujardin-Beaumetz (2).

Régime lacté dans toute sa rigueur; graduellement on revient à l'alimentation ordinaire, en commençant par les féculents; puis, en abordant la viande sous la forme la plus digestive, c'est-à-dire à l'état de poudre, puis revenir graduel-

(1) A. Mathieu. *Thérapeutique des maladies de l'estomac*, p. 260.

(2) Dujardin-Beaumetz, *l. c.*, p. 215.

lement à l'alimentation ordinaire en se fondant sur les différents régimes de Leube. Le lait devra rester la seule boisson permise, et pendant de longues années, si ce n'est toute la vie, s'abstenir de toute boisson alcoolique.

Dilatation d'estomac.

Dans la dilatation de l'estomac deux théories existent. Les uns conseillent de petits repas rapprochés; les autres de grands repas séparés par un espace de temps relativement long.

Régime de Rosenheim (1).

1° Petits repas rapprochés.

6 repas.

6 heures. — 100 gr. de thé, 50 gr. de pain, un œuf.

9 heures. — 100 gr. de gelée de viande, 50 gr. de biscuit, 10 gr. de beurre.

Midi. — 150 gr. de beefsteak, 100 gr. de riz bien cuit ou un autre légume, 150 gr. vin rouge.

3 heures. — 50 gr. de pain blanc, 200 gr. de lait.

6 heures. — 100 gr. de rôti froid ou de viande fumée, 50 gr. de biscuit, 20 gr. de beurre, 100 gr. de vin rouge.

9 heures. — 100 gr. de thé, 100 gr. de biscuit.

Régimes de Boas (2)1^{er} Régime.

8 heures. — 100 gr. de thé avec du lait pas sucré, 50 gr. de pain blanc rôti.

10 heures. — 100 gr. de jambon, 30 gr. de pain blanc, 10 gr. de beurre.

Midi. — 150 gr. de bœuf rôti, 50 gr. de purée de pommes de terre ou 50 gr. d'épinards, 50 gr. de carottes ou de purée de haricots.

2 heures. — 100 gr. de thé avec du lait non sucré, 50 gr. de pain rôti.

(1) Rosenheim. *Krankheiten der Speiseröhre und der Magens*, p. 252, in Mathieu, *l. c.*, p. 286.

(2) Boas. *Diagnostik und Therapie, der Magenkrankheiten*, II Theil, 1893, in Mathieu, *l. c.*

7 heures. — 100 gr. de poisson maigre frit, 50 gr. de pain blanc, 10 gr. de beurre, 100 gr. de crème.
9 heures. — 50 gr. de crème.

2^e Régime.

8 heures. — 50 gr. de crème, 50 gr. de pain blanc, 10 gr. de beurre.
10 heures. — 100 gr. d'œufs brouillés, 30 gr. de pain blanc ou 100 gr. de truite, 100 gr. de jambon, 100 gr. de bœuf rôti.

Midi. — 100 gr. de poisson maigre frit, 150 gr. de côtelette de veau ou autre viande maigre, 50 gr. de biscuit, 50 gr. de purée de pommes de terre, 50 gr. d'omelette soufflée (ou quantité égale de nouilles, macaroni).

2 heures. — 50 gr. de crème.

4 heures. — 100 gr. de crème, 50 gr. de gâteau sec.

7 heures. — 100 gr. de viande froide, 50 gr. de pain blanc rôti, 10 gr. de beurre.

6 heures. — 100 gr. de crème.

Régime de Dujardin-Beaumont (1).

1^o Avec diarrhée.

Régime purement végétal; féculents, légumes, fruits; les féculents doivent être pris à l'état de purée; les légumes doivent être très cuits; les fruits doivent être en compotes.

Supprimer complètement la viande et les œufs.

Boissons. — La bière, surtout la bière de malt, — 300 gr. de boisson à chaque repas.

Les repas doivent être pris à un intervalle de 9 heures (espace diurne); 15 heures (espace nocturne).

2^o Avec constipation. — Viandes rôties; pain grillé; fruits, surtout pêches et raisins.

Régime alimentaire dans la constipation

Régime de M. Dujardin-Beaumont (2).

Prendre des aliments riches en cellulose (voir tableaux page 98). Donc, régime végétal; pain de son; légumes

(1) Dujardin-Beaumont, *l. c.*, p. 210 et suiv.

(2) Dujardin-Beaumont, *l. c.*, p. 215.

verts; salades; épinards; soupes à l'oseille; fruits, surtout le raisin (cure de raisin); pain d'épice.

Comme boissons: orange et citron, mélangés avec certaines eaux alcalines (Vals, Vichy).

Régime de Rosenheim (1).

7 heures 1/2. — Un verre d'eau froide.

8 heures. — 200 gr. de café au lait avec du sucre, 20 gr. de beurre, 100 gr. de pain de gruau.

10 heures. — 300 gr. de petit lait.

Midi. — 200 gr. de bouillon, 200 gr. de rôti, 250 gr. de légumes, 100 gr. de compote, 300 gr. de vin blanc.

2 heures. — Une tasse de café.

4 heures. — 300 gr. de képhyr avec 50 gr. de pain.

7 heures. — 120 gr. de viande, 30 gr. de beurre, 200 gr. de pain, fruits.

9 heures. — Un verre de bière.

D'une façon générale sont favorables: les légumes verts les fruits crus ou cuits (pommes, poires, prunes, figues), les pains de son et grains entiers; la farine d'avoine et de maïs associée à du miel; sont contraires: les œufs, le lait et les farineux qui laissent peu de résidu.

Régimes alimentaires dans le Diabète.

Régime de Pavy (2).

Pavy autorise la viande de boucherie quelconque, (à l'exception du foie,) le jambon, le lard, la viande fumée, salée, séchée ou marinée, la volaille, le gibier.

Poissons de toutes sortes (salés ou marinés).

Soupes, la viande sans autres ingrédients, beefsteaks, consommés, œufs de toutes les manières.

Fromages, fromages à la crème.

(1) Rosenheim. *Krankheiten des Darmes*, II ter: *Theil II Hälfte*, p. 521, in Mathieu, p. 303, *l. c.*

(2) F. W. Pavy. *Recherches sur le diabète sucré*.