

de prescrire le bouillon, une demi-heure environ avant les repas. Il va sans dire que le bouillon doit être préparé avec de la viande fraîche et que lui-même doit être utilisé frais, surtout en été. Chez les dyspeptiques, il est nécessaire de le débarrasser à froid de l'excès de graisse qu'il contient. Il est mieux toléré froid chez certains malades ayant un état nauséux. Le bouillon de veau ou de poulet est moins toxique, plus riche en gélatine que le bouillon de bœuf.

Les Anglais et les Américains utilisent des *bouillons concentrés* connus sous les noms de beef-tea et de bouillon américain.

Pour faire le beef-tea, on met des morceaux de viande, découpés à l'état de petits dés, dans l'eau bouillante. Quant au bouillon américain, on le prépare en plaçant dans une marmite spéciale des couches alternatives de viande et de légumes auxquels on fait subir, sans y ajouter de l'eau, une cuisson prolongée au bain marie.

Nous ne citerons les *extraits de viande* que pour en condamner l'emploi, ces extraits étant constitués par des matières extractives qui peuvent être particulièrement dangereuses chez les dyspeptiques. D'ailleurs, contrairement à ce que pourrait faire supposer la dénomination d'extrait donné à ces produits, leur valeur nutritive ne dépasse guère celle d'une quantité de viande du même poids (Voit).

Les *crustacés* ont la réputation d'être indigestes; ils seraient bien supportés cependant par la plupart des hyperpeptiques, selon M. Hayem, et peuvent être exceptionnellement permis.

Les *huîtres* ne conviennent pas aux hyperchlorhydriques, mais sont indiquées chez les hypopeptiques, où l'eau salée de l'huître peut venir en aide à la digestion (M. Hayem). Leur haute teneur en substances extractives (jusqu'à 6,5 pour 100) n'est sans doute pas étrangère à leur action excitante. D'ailleurs leur valeur nutritive n'est pas négligeable, car une douzaine d'huîtres renferme environ 15 grammes de matières azotées et 1 gr. 50 de graisse.

Les *corps gras*, graisse, beurre et huile sont indigestes pour tous les dyspeptiques sans distinction et doivent être, autant que possible, éliminés de l'alimentation. La crème fraîche et le beurre frais cru sont les formes sous lesquelles la graisse est le mieux supportée; mais le beurre fondu est à proscrire dans tous les cas. L'huile d'olives a été essayée récemment chez les hyperchlorhydriques et les malades atteints d'ulcère (Pawlow, Jurgensen ont montré que les corps gras exercent une action inhibitrice intense sur la sécrétion chlorhydrique).

Les *légumes verts* n'ont qu'une valeur nutritive des plus restreintes, puisqu'ils contiennent de 900 à 940 parties d'eau pour 1000 et de la cellulose qui traverse les voies digestives sans y subir de modification; ils doivent être interdits chez un grand nombre de dyspeptiques, afin de ne pas imposer à l'estomac la surcharge déterminée par l'introduction d'une grande quantité de ces légumes. Les plus riches en principes azotés sont: les épinards, la chicorée, l'asperge et même les choux qui ne méritent leur réputation d'indigestibilité que s'ils n'ont pas subi un degré suffisant de cuisson; la laitue et les épinards sont particulièrement riches en fer (9,59 d'oxyde de fer dans laitue; 5,52 dans les épinards). La choucroute bien cuite peut être recommandée aux hypopeptiques; les légumes verts, laitues, chicorées, épinards, asperges, arti-

chauts, pissenlits, choux-fleurs, fonds d'artichauts, céleris, cresson, petits pois, haricots verts (jeunes), etc., devront être préparés en purée, passés au tamis, cuits au jus, au bouillon, ou à la crème, liés avec des jaunes d'œufs, mais exempts de beurre et de graisse. Ils sont utiles chez les dyspeptiques constipés. Les tomates, l'oseille, les aubergines sont en général mal digérées; il en est de même des choux de Bruxelles, des choux rouges. Crus, en *salade*, les légumes verts sont toujours mal tolérés, tant par eux-mêmes, qu'en raison de l'assaisonnement d'huile et de vinaigre.

Les *racines*: raves, navets, céleris, carottes, ne contiennent qu'une très faible quantité de principes azotés (10 à 50 pour 100), mais surtout des sucres et des matières salines à base de potasse.

Les *féculents* ou légumes secs: haricots, lentilles, pois, maïs, ont une valeur nutritive notablement supérieure à celle des légumes verts: les pois contiennent 225 pour 1000, les haricots 225 et les lentilles jusqu'à 265 pour 1000 de légumine (G. Sée); celles-ci constituent, par conséquent, l'élément végétal le plus riche en azote et sont aptes à remplacer la nourriture animale.

Le riz est, au contraire, l'aliment le moins riche en azote; il ne contient que 51 à 78 pour 1000 d'albuminates, mais, par contre, une très grande proportion de matière amylacée, 825 pour 1000. Les propriétés nutritives de la pomme de terre sont également très faibles, puisqu'elle ne renferme que 20 pour 1000 de substances albuminoïdes et 170 à 180 pour 1000 de substances hydrocarbonées; son usage excessif mène à la distension de l'estomac.

Les *céréales*, les légumineuses contiennent une quantité d'acide phosphorique supérieure à celle que renferme la viande et conviennent par conséquent, mieux que la viande, aux ouvriers de la pensée.

Graines de fèves, pois, seigle, froment . . . . .	1 gr. 45 à 0 gr. 92
Carotte, maïs, patates . . . . .	0 gr. 69
Haricots, lentilles . . . . .	0 gr. 52
Riz décortiqué . . . . .	0 gr. 20

On prescrit souvent les farines maltées, le maltage en favorisant la digestibilité.

En somme, presque tous les farineux nécessitent un travail considérable de l'estomac, parce que, étant peu nourrissants, ils doivent être absorbés en grande quantité; aussi doivent-ils être proscrits dans le cas de dilatation ou quand il existe des fermentations anormales avec production abondante de gaz; chez les hyperchlorhydriques, en raison de l'existence constante d'acide libre dans l'estomac, ils ne subissent pas ou ne subissent qu'incomplètement l'action de la diastase et séjournent longtemps dans cet organe; de plus, M. Hayem a constaté que la purée de pommes de terre exagère l'hyperchlorhydrie.

Les farineux seront donc défendus aux hyperpeptiques; chez les autres dyspeptiques ils seront prescrits, à l'état de purée; la purée de pomme de terre est en général celle qui est le mieux supportée; on peut l'accommoder au lait et y ajouter des œufs pour augmenter sa valeur nutritive. Les purées de pois et de lentilles sont également bien digérées, en général. Les purées préparées avec des farines finement moulues sont supérieures au point de vue de la digestibilité à celles préparées avec les farineux en nature.