

Le pain (6 à 7 pour 100 de matière azotée sous forme de gluten; 55 pour 100 d'hydrates de carbone) joue un rôle capital dans notre alimentation; on en fait même un réel abus, si l'on songe aux inconvénients qu'il présente, en dépit de sa grande valeur nutritive. Le pain, qui séjourne assez longtemps dans l'estomac, détermine en effet une excitation stomacale assez grande et facilite la mise en liberté d'HCl libre (M. Hayem); il constitue surtout un bon milieu pour les fermentations anormales, notamment pour la fermentation acétique. Tous les dyspeptiques qui fermentent accusent l'aggravation du pyrosis, des aigreurs à la suite de l'ingestion du pain.

M. Armand Gautier (*L'alimentation et les régimes*, 1904), signale un autre inconvénient du pain; celui-ci, comme la viande, acidifie le sang, de sorte que, chez les arthritiques, il doit être rationné, au même titre que cette dernière, et remplacé en partie par la pomme de terre cuite à l'étuvée, qui alcalinise le sang au lieu de l'acidifier.

La suppression du pain est nécessaire dans les cas d'hyperpepsie, surtout dans l'hyperchlorhydrie; d'autre part, le rationnement est indiqué dans l'hypo-pepsie, quand il existe de la dilatation avec fermentation.

Le pain chaud est particulièrement indigeste. On ne doit autoriser que le pain très cuit et rassis, en faible quantité (50 grammes en moyenne par repas).

Le pain complet, vanté dans ces dernières années, en tant qu'aliment de valeur nutritive plus grande, est très indigeste; d'ailleurs cette valeur nutritive est contestable, car le pain complet, c'est-à-dire préparé avec le produit de la mouture du grain de blé entier, laisse 20 pour 100 environ de résidus, tandis que le pain blanc, préparé avec la farine très blutée, c'est-à-dire privée de la partie corticale du grain, n'en laisse que 5 pour 100. Le seul avantage du pain complet est d'être laxatif. Au lieu du pain rassis, on peut encore prescrire les pains légers grillés, les biscottes, les grissini, les gondolos, etc.

Les *décoctions de céréales*, employées de temps immémorial, ont été vivement recommandées par Springer, qui en a légitimé et systématisé l'usage; riches en phosphates minéraux et organiques (lécithine), en hydrates de carbone, en albumine, elles constituent un aliment de premier ordre chez les malades atteints d'affections fébriles, chez ceux notamment qui supportent mal le lait, chez les dyspeptiques, les convalescents, les enfants en voie de croissance.

On prépare une décoction de céréales en faisant bouillir dans un litre d'eau une cuillerée à soupe de chacune des céréales suivantes: froment, seigle, avoine, orge, maïs, son, torréfiées légèrement au four ou sur une tôle rougie et broyées ensuite dans un moulin à café.

Après ébullition suffisante pour réduire de moitié le liquide (environ deux heures), on passe sur une étamine et on ajoute une quantité d'eau suffisante pour un litre. On l'administre pur ou dans du lait, dans la proportion d'un tiers. Le sucre et la glycérine augmentent le pouvoir nutritif de la décoction; on peut encore la transformer en eau albumineuse par addition de deux blancs d'œufs frais et bien battus (aromatiser avec quelques tranches de citron ou deux cuillerées de champagne).

Les *pâtes d'Italie* sont assez facilement digérées, si leur cuisson est suffisante; cependant les nouilles, les macaronis (9 pour 100 de matière albumi-

noïde et 79 pour 100 d'hydrocarbures) ne sont pas toujours bien tolérés, aussi vaut-il mieux les remplacer par les diverses *farines*: semoule, gruau d'orge, d'avoine, de riz, de maïs, arrow-root, salep, tapioca, etc., que l'on fait prendre en potages au lait ou au bouillon. La farine d'avoine, riche en graisse (5 pour 100), en substance azotée (10 pour 100) et contenant une quantité appréciable de fer (0,015 pour 100) est particulièrement recommandée.

En fait de *potages*, outre les potages épais au lait ou au bouillon dégraissé, avec farine ou pâtes, on autorisera les panades bien passées, les potages aux légumes écrasés (pommes de terre), à l'oignon, les potages à la purée de volaille (potage à la reine); les potages relevés, comme la bisque, seront interdits.

Les *pâtisseries* et les *sucreries* (bonbons, confitures) ne conviennent pas aux dyspeptiques, quels qu'ils soient: elles sont surtout nuisibles chez les hyperchlorhydriques et dans tous les cas où existent des fermentations anormales. Des expériences récentes de Aldor et de Clemm tendent, il est vrai, à démontrer que l'addition de sucre au lait, à la dose de 20 pour 100, diminue de moitié la sécrétion gastrique et en abaisse l'acidité des neuf dixièmes (?); toutefois la clinique démontre que le sucre est en général mal supporté par les hyperchlorhydriques; on n'en permettra que de petites doses.

Le miel est utilisé pour ses propriétés laxatives.

Dans quelques cas on pourra permettre de très légères pâtisseries, comme les meringues.

Le *dessert* d'un dyspeptique doit se composer des fruits crus ou cuits dont il a été question, de crèmes cuites, d'œufs à la neige, de soufflés, de parfaits, de gâteaux de riz ou de semoule bien cuits, de gâteaux secs, de croûte à la brioche grillée et à la compote de fruits. Les *fromages* mous et frais (Gervais, à la crème) seront seuls permis aux dyspeptiques, à l'exclusion des fromages faits, aliments essentiellement fermentescibles, qui introduisent dans l'organisme une grande quantité de toxines. Au point de vue alimentaire, les fromages ont une grande valeur nutritive, au moins égale à celle de la viande. Certains d'entre eux (gruyère, parmesan) contiennent de 30 à 40 pour 100 de matières azotées; les substances grasses sont, dans le fromage, en quantité à peu près égale à celle des substances azotées.

La question des boissons est des plus importantes à régler. D'une façon générale le *vin* est mal supporté par les dyspeptiques; il augmente toujours l'acidité, provoque des aigreurs; il est formellement contre-indiqué chez les hyperchlorhydriques, et dans les cas de fermentation acétique. Peut-être serait-il mieux toléré par quelques malades s'il n'était si souvent l'objet de falsifications. Le vin blanc est préférable au vin rouge parce qu'il est moins acide (2 à 5 pour 1000), moins riche en tanin et en tartrates; les vins mousseux seront toujours interdits.

On préconise assez souvent le remplacement du vin par l'*eau-de-vie* mêlée à l'eau en très petites proportions (une cuillerée à café par verre). Quant aux *liqueurs* et aux *boissons dites « apéritives »*, elles doivent être toutes supprimées, sans exception, car elles contribuent à entretenir l'excitation de la muqueuse gastrique.

La *bière* légère ne serait pas une mauvaise boisson pour les dyspeptiques, si l'on pouvait se mettre en garde contre les falsifications, plus nombreuses