

encore que celles du vin, dont elle est l'objet. Cependant on fabrique en France, depuis quelques années, des bières peu alcoolisées (ayant seulement deux degrés et demi à trois degrés d'alcool) et soigneusement pasteurisées, que l'on peut autoriser chez les hypopeptiques et les hyperpeptiques légèrement atteints.

Le *cidre* n'est pas toléré lorsqu'il existe des fermentations.

Pour le professeur G. Sée la meilleure boisson digestive est le *thé*, à la condition d'en faire une infusion légère, d'en prendre au moins un demi-litre, et à une température modérée (40°); il remplace le vin avec toutes sortes d'avantages; il ne fermente pas; il ne contient que des traces de tanin, tandis que le café en contient infiniment plus, qui coagule les albumines.

Les *infusions de camomille, de fleurs de tilleul, de menthe, de feuilles d'oranger, etc.*, pourraient remplacer le thé dans les cas où les malades sont particulièrement sensibles à l'action excitante du thé.

Les boissons chaudes présentent plusieurs avantages; elles sont utiles pour restreindre la quantité de liquide ingéré, elles calment les douleurs, enfin elles excitent la motricité de l'estomac, en stimulant la contraction des fibres musculaires de cet organe. « Le calorique a une action stimulatrice qui double les aptitudes digestives de l'estomac » (Chomel). Les boissons chaudes sont particulièrement utiles chez les hyperchlorhydriques.

Chez les malades qui ne veulent pas boire de l'eau ou des infusions, on recommandera l'usage du lait aux repas, coupé avec un tiers d'eau d'Évian ou d'Alet; mais le lait ne convient pas chez les flatulents.

Le *café au lait* pris avec des biscottes, ou du pain grillé, sans beurre, ou le *thé noir léger*, avec un nuage de lait ou crème constituent le meilleur repas du matin pour le dyspeptique; pris après le repas, le *café noir* doit être interdit aux hyperchlorhydriques.

Le *chocolat* est souvent mal digéré en raison de la grande quantité de substance grasse (environ 50 pour 100) qu'il contient. Mais il constitue un aliment et un tonique de premier ordre. Une tasse de chocolat préparée avec 20 grammes de cette substance contient 0,25 de théobromine; 2 gr. 5 d'albumine, 5 grammes de graisse et 10 grammes de sucre.

Les poudres de *cacao*, moins nourrissantes que le chocolat, sont bien supportées (parce que le beurre en est extrait en partie par expression à chaud) et peuvent être permises chez la plupart des dyspeptiques.

Les *eaux minérales* dites de table ne conviennent pas aux dyspeptiques; elles contiennent presque toutes de l'acide carbonique qui augmente les gaz et qui excite la muqueuse. L'eau de Seltz est incontestablement la plus mauvaise des eaux de table. On ne doit autoriser que les eaux indifférentes comme l'eau d'Alet, l'eau d'Évian, etc.... Certains malades ont tendance à faire abus, aux repas, des eaux alcalines de Vichy, Vals, etc. Ces eaux doivent être prises de préférence à jeun, quelque temps avant les repas, et pendant un laps de temps que le médecin doit fixer.

Pour résumer ce qui a trait aux boissons, disons que la meilleure et la plus simple des boissons est l'*eau de source*. Beaucoup de malades se résignent à ne boire que l'eau et se trouvent à merveille de ce régime. L'eau doit être filtrée sous pression, à l'aide du filtre Chamberland, mais ne doit pas être bouillie, car l'eau privée d'air est difficilement digérée.

L'usage de l'eau glacée doit être proscrit; l'eau à basse température congestionne la muqueuse dont elle excite le fonctionnement d'une façon anormale: les dyspepsies par abus d'eau glacée sont fréquentes aux États-Unis, où l'usage des boissons froides est universellement répandu.

Quelle quantité de boisson doit être permise aux dyspeptiques? La restriction des boissons a été très en faveur, il y a quelques années, sous l'influence des idées émises par le professeur Bouchard qui a mis à la mode le régime sec pour combattre la dilatation de l'estomac. La conception différente que l'on se fait aujourd'hui des causes de la dilatation nous autorise à réagir contre les préceptes trop absolus de M. Bouchard. Il est certain que le rationnement des boissons est nuisible chez un grand nombre de malades, chez ceux comme les graveleux, les goutteux, qui ont besoin d'un « lavage » de l'organisme; d'autre part les hyperchlorhydriques ont besoin de diluer leur suc gastrique trop acide.

Il convient donc de ne pas être trop rigoureux dans le rationnement des boissons; d'ailleurs les malades, fort nombreux, qui font habituellement usage des infusions chaudes, n'ont pas tendance à boire au delà de leurs besoins. En tous cas on recommandera de boire peu pendant les repas, de boire de préférence à la fin ou deux ou trois heures après.

Le *nombre des repas* doit être de trois, chez les dyspeptiques comme chez les gens bien portants: la méthode des repas légers, mais multipliés, ne nous paraît guère rationnelle; quant au goûter, dont l'usage est si répandu, il est à proscrire dans l'immense majorité des cas, parce que chez les dyspeptiques la digestion du repas du midi n'est pas terminée à l'heure où se prend habituellement le goûter et parce que les aliments usités au goûter, pâtisseries, confitures, souvent arrosés de vins sucrés, sont des facteurs de fermentations. Aux malades qui ne peuvent se passer de faire une collation, chez les hyperchlorhydriques atteints de fringale, on conseillera de prendre à quatre heures une tasse de thé étendu de lait, accompagné de quelques biscuits secs, ou bien une gelée de fruits prise avec des biscuits à la cuiller.

Le premier déjeuner se composera d'un ou deux œufs à la coque avec du pain grillé, arrosés d'une tasse de thé, ou bien de café au lait ou d'un potage au lait. En général, le repas du soir doit être moins copieux que le déjeuner, chez les malades dont le sommeil est interrompu par des douleurs, agité par des rêveries, qui indiquent une digestion traînante.

Il va sans dire que la *quantité* des aliments doit varier dans chaque cas en particulier, suivant l'appétit du malade, suivant la nécessité de soumettre l'estomac à un repos plus ou moins grand. Tout régime un peu sévère détermine l'amaigrissement, en raison de la réduction du pain, des féculents, de la quantité des boissons et de la suppression de l'alcool. Il y aura lieu d'avertir les malades de cet amaigrissement, de les prévenir qu'il sera momentané et suivi au contraire d'une reprise de l'embonpoint, quand l'assimilation se fera mieux. Il est indiqué d'ailleurs, au début d'un régime, de soumettre les malades au repos qui épargne les forces, exerce l'influence la plus heureuse sur les symptômes d'ordre neurasthénique, etc.

Si la réduction de la quantité des aliments est indiquée au début d'un traitement chez les dyspeptiques qui souffrent, dont l'estomac est atteint d'une insuffisance motrice manifeste, il est toute une catégorie de dyspeptiques chez