

proposée par M. Hayem. Il est nécessaire que le malade prenne par jour 5 à 6 bouteilles de képhir représentant environ 5 à 4 litres. Comme le lait, le képhir sera pris à petites doses et à intervalles égaux. La cure de képhir est parfois bien tolérée par les malades qui refusent de continuer le régime lacté : elle est d'un secours précieux dans le cas d'anémie pernicieuse progressive liée à l'atrophie généralisée des glandes de l'estomac et de l'intestin ; elle est également très utile chez les brightiques aseptiques qui digèrent mal le lait et dans les cas d'entérite chronique (M. Hayem).

Tous les autres régimes que l'on peut prescrire aux dyspeptiques sont des régimes mixtes. Ce que nous avons dit au sujet de la digestion des végétaux permet de concevoir que le régime exclusivement végétarien n'est pas applicable aux dyspeptiques. S'il est exact que l'équilibre nutritif peut se maintenir parfois, avec un régime végétarien exclusif, comme a pu le constater M. Albu chez une femme qui, depuis six ans, se nourrissait exclusivement de végétaux (Soc. de Médecine berlinoise, février 1901), comme d'ailleurs on peut en trouver la preuve dans certains ordres monastiques, dans certaines populations (Japonais de quelques provinces de l'intérieur des îles, etc.), il n'en est pas moins vrai que chez les dyspeptiques le régime végétarien exclusif est contre-indiqué, parce que chez eux l'estomac ne peut tolérer la quantité considérable de légumes et de fruits qui serait nécessaire pour parfaire la ration d'entretien. Les déchets atteignent pour certains végétaux : salades, radis, concombres, le taux de 70 pour 100 alors que ces aliments contiennent 1 pour 100 d'albumine. Ce que l'on prescrit d'habitude, c'est le régime lacto-végétarien, c'est-à-dire avec addition aux végétaux : fruits et légumes, de lait, de beurre, de fromage blanc et même d'œufs.

Le régime à prédominance végétarienne est surtout utile dans les maladies où il est nécessaire d'introduire dans l'organisme le moins de principes nuisibles, de toxines vaso-constrictives (artério-sclérose, arthritisme, néphrites), dans l'obésité, parce que, tout en apaisant la faim, il apporte peu d'albumine à l'organisme ; enfin chez les malades atteints de dermatoses comme l'eczéma, l'urticaire, le prurit, etc., qui sont causées par des fermentations digestives. Une variété importante du régime végétarien mixte est le régime lacto-féculent qui est indiqué chez nombre de dyspeptiques et surtout dans les cas où il importe de remédier à l'auto-intoxication intestinale, chez l'enfant comme chez l'adulte. Nous l'étudierons avec détails dans le chapitre consacré à l'étude de la prophylaxie et du traitement des auto-intoxications d'origine intestinale.

Pas plus que le régime végétarien exclusif, le régime carné exclusif n'est compatible avec les conditions de l'existence ; il mène sûrement à l'inanition, ainsi que Bischoff et Voit l'ont constaté dans leurs expériences sur les chiens : ces expérimentateurs ont remarqué que l'élimination de l'urée, indice de la désintégration organique, augmente dans une proportion considérable sous l'influence de l'alimentation carnée exclusive. D'ailleurs s'il mène à l'inanition, il mène non moins sûrement à l'auto-intoxication.

Les hydrocarbonés et les graisses sont indispensables à la nutrition. Dans quelles proportions les matières albuminoïdes, les graisses et les hydrates de carbone doivent-ils être combinés pour constituer la ration d'entretien ? On a calculé que l'homme perd en moyenne, par les diverses voies, 20 grammes

d'azote et 510 grammes de carbone ; il faut donc compenser ces pertes par l'absorption d'aliments renfermant une proportion au moins équivalente de principes azotés et hydrocarbonés ; aussi a-t-on calculé sur ces bases la ration d'entretien ; d'après Voit, un adulte doit absorber par jour 118 grammes d'albuminates, 50 grammes de graisse et 550 à 400 grammes d'hydrates de carbone.

Le professeur G. Sée a évalué l'équivalence thermique des différentes classes d'aliments, c'est-à-dire leur valeur en calories. Il a rappelé

Qu'un gramme d'albumine fournit . . . . .	4,1 calories.
— de graisse — . . . . .	9,5 —
— d'hydrate de carbone (féculé ou sucre) . . . . .	4,1 —

Et que le travailleur dépense environ 3400 calories par jour.

Prenant d'autre part en considération ce fait que les graisses et les hydrates de carbone peuvent enrayer la destruction de l'albumine corporelle, il a montré que l'on pouvait, en augmentant légèrement la proportion des graisses et des hydrates de carbone, diminuer de moitié environ la quantité d'albumine qui rentre dans la composition de la ration d'entretien ; avec un régime comprenant 50 à 70 grammes d'albumine, 500 grammes d'hydrate de carbone, 10 grammes de graisse, l'homme adulte pourrait récupérer l'équivalence des calories dépensées.

On admet aujourd'hui, qu'il faut pour maintenir l'équilibre azoté, une quantité d'albumine bien inférieure à celle que l'on considérerait comme nécessaire : 45 à 50 grammes d'albumine suffiraient (Hirschfeld, Klemperer, Lapicque, etc.).

Ces recherches sont fort intéressantes, mais elles s'appliquent surtout à l'homme sain, et d'ailleurs n'ont guère qu'une portée théorique, car il est impossible de contraindre les individus bien portants à établir leur alimentation sur des bases scientifiques ; aussi revenons-nous à l'étude des régimes mixtes, après avoir montré que les régimes végétarien ou carné exclusifs ne peuvent être adoptés.

Voici les régimes mixtes établis par Leube ; ces régimes sont fondés uniquement sur l'estimation de la durée du séjour des aliments dans l'estomac ; ils sont rationnels néanmoins, car ils représentent une graduation judicieusement établie de l'alimentation pour les dyspeptiques.

Les régimes de Leube sont au nombre de 4.

Le premier comprend les aliments dont la digestibilité est le plus facile, c'est-à-dire : le bouillon, la solution de viande, le lait, les œufs mollets et crus, les biscuits non sucrés. De ce régime, G. Sée ne retient que le lait qui constitue, en effet, l'aliment le moins irritant pour l'estomac du dyspeptique.

Le second régime comprend la cervelle de veau bouillie, le ris de veau bouilli, le poulet et le pigeon bouillis, les pieds de veau, les soupes bien trempées, les bouillies au lait préparées avec du tapioca ou des œufs battus.

Du troisième régime font partie la viande de bœuf crue et pulpée, le jambon maigre également divisé, le pain blanc rassis, la purée de pommes de terre, le thé ou le café.

Le quatrième régime, le plus substantiel, ne diffère guère de celui de l'homme sain, puisqu'il admet le poulet et le pigeon rôtis, le veau rôti, le roastbeef saignant, le macaroni, la bouillie de riz au lait.