

où se fait de préférence cette cure. Les farineux sous formes de bouillies, de purées doivent entrer dans l'alimentation pour une part modérée; les pâtes alimentaires sont particulièrement constipantes.

On a depuis longtemps conseillé soit le pain de seigle, soit le pain complet, c'est-à-dire le pain fait avec de la farine dont le son n'a pas été séparé au moment de la mouture. Ce pain complet paraît en effet favoriser les selles, mais il n'est pas toujours bien digéré par les malades dont les digestions sont ralenties, par les hyperchlorhydriques notamment. Le lait, lorsqu'il est bien digéré, constipe. On ne devra donc l'autoriser qu'en petite quantité, au petit déjeuner du matin, par exemple, et le faire additionner d'une certaine quantité de café noir avec un peu de chicorée.

Il ne sera pas inutile de faire prendre un peu de beurre à ce premier déjeuner, sous forme de beurre cru étendu sur des tartines, ou bien du miel. Tous les poissons frais peuvent être autorisés, bouillis ou frits; mais il faut interdire les crustacés, le homard.

En ce qui concerne les viandes, on peut autoriser toutes les viandes de boucherie, les volailles, soit grillées ou rôties, soit accommodées, de temps à autre, en ragouts (G. Sée). Les viandes grasses peu digestibles (viande de porc), certains poissons gras (thon, saumon, anguille, maquereau, etc.) seront prohibés. Il convient également de proscrire les viandes fumées, salées, faisandées, riches en toxines. D'une façon générale, il importe surtout de restreindre l'usage de la viande et d'interdire celles qui sont particulièrement riches en toxines. Pour la même raison on interdira les fromages fermentés. On autorisera uniquement les fromages frais et particulièrement les fromages frais, dits de la pie, peu égouttés, riches par conséquent en petit-lait.

L'eau est la meilleure boisson pour les constipés, à la condition qu'elle soit pauvre en sels calcaires. Il n'est d'ailleurs pas interdit de la couper d'un peu de vin, et notamment de vin blanc, pauvre en tanin. Par contre, on interdira le vin pur, les liqueurs, ainsi que le thé, le café noir, boissons riches en tanin. La bière, le cidre, le képhir ont une influence indéniable sur le fonctionnement de l'intestin.

Le verre d'eau fraîche, pris le matin au réveil, suffit souvent, dans les formes légères, à solliciter les contractions de l'intestin.

Le régime sec poussé à l'extrême détermine la déshydratation des selles; il faut donc laisser les constipés boire à leur soif. Souvent l'ingestion d'un verre d'eau froide, le soir, au moment du coucher, provoque une selle le matin au réveil. Par contre, les boissons chaudes favorisent la constipation.

2° Hygiène générale. — Rappeler que les malades doivent se présenter régulièrement à heure fixe à la selle et persévérer dans leurs efforts un temps suffisamment long, c'est énoncer une vérité qui n'a pas besoin d'être démontrée. On sait que beaucoup de femmes deviennent constipées, parce que, esclaves d'une fausse bienséance, elles résistent, quand elles se trouvent dans le monde, aux sollicitations naturelles. Trousseau a écrit que « la volonté, et une volonté patiente et régulièrement appliquée, triomphe le plus souvent de la constipation ». Il est certain, en tout cas, que, par des habitudes régulières, on vient plus facilement à bout de la paresse native de l'intestin.

La position assise que l'on prend habituellement dans les water-closets n'est pas celle qui favorise le mieux les efforts de défécation. Il vaut mieux conseiller la position accroupie, notamment aux personnes dont la paroi abdominale présente une certaine laxité. Dans cette dernière position les contractions des muscles de la paroi sont plus efficaces. Les malades atteints de ptoses devront se présenter à la selle munis de leur ceinture.

Il n'est pas indifférent de veiller à ce que les vêtements, et surtout le corset, n'exercent pas de compression susceptible de modifier la statique des organes abdominaux.

L'usage modéré du tabac n'est pas à prohiber. Le tabac paraît favoriser les contractions de l'intestin, et la première cigarette fumée au réveil suffit souvent à provoquer une selle.

Si l'influence du régime sur les fonctions de l'intestin est considérable, celle de l'exercice n'est pas moindre. L'une des causes de la prédominance de la constipation chez les femmes est incontestablement la vie sédentaire que mènent un grand nombre d'entre elles. A l'influence de la sédentarité s'ajoute le plus souvent celle de la suralimentation, car, fait paradoxal, les sujets qui sont les moins actifs sont précisément ceux dont l'alimentation est la plus substantielle. L'exercice est donc recommandable à la plupart des dyspeptiques; on voit habituellement la constipation disparaître rapidement chez les malades qui vont séjourner à la campagne et vivre au grand air.

La *marche* est de tous les exercices celui qui convient le mieux, parce qu'il est à la portée de tous. Il importe surtout que les malades en usent régulièrement et qu'ils fassent des promenades d'une seule tenue, d'une durée suffisamment longue.

On recommandera d'autre part, à tous ceux qui auront les loisirs d'en user, d'autres exercices qui ont également une influence incontestable sur le fonctionnement de l'intestin, soit qu'ils mettent en jeu les muscles abdominaux, soit qu'ils aient une influence générale sur la circulation, l'activité musculaire. On conseillera donc, suivant les convenances personnelles, la *bicyclette*, l'*équitation*, l'*escrime*, les *jeux en plein air* : tennis, foot-ball, etc. Le *canotage* est particulièrement recommandable. Il va sans dire que tous ces exercices seront pris avec modération; la fatigue déprime le système nerveux et par suite favorise la constipation.

Il est des cas où la cure de repos est, au contraire, une indication capitale dans le traitement de la constipation; mais cette indication n'est justifiée que par la variété spasmodique de la constipation.

3° Moyens physiques. — Les *lavements* sont des moyens physiques au premier chef; ils agissent surtout mécaniquement ou par la température de l'eau, et les substances médicamenteuses dont on alimente cette eau n'ont vraisemblablement qu'une influence accessoire. D'ailleurs il faut éviter, autant que possible, l'emploi répété de lavements préparés avec des substances irritantes tels que le sel, la glycérine; ces lavements médicamenteux déterminent rapidement de la rectite qui se traduit par l'apparition de mucosités dans les selles.

Rappelons que l'on peut ajouter à l'eau du lavement soit du mellite de mercuriale (50 à 50 gr.), soit de l'huile d'olive (2 cuillerées à soupe) émulsionnée