

leurs occupations, il est utile néanmoins qu'ils se reposent quelques heures dans le courant de la journée, notamment à la suite des repas.

Le repos est rigoureusement indiqué lors des crises douloureuses. On doit également le recommander au moment des règles, car il est d'observation courante de constater l'exagération des troubles intestinaux à ce moment, surtout chez les femmes atteintes d'une affection utéro-ovarienne.

Le régime prend une part importante dans le traitement, seulement il ne faut pas pour l'instituer, chercher dans les modifications variables du chimisme stomacal des indications décevantes. Bien que les écarts d'alimentation ne jouent en général qu'un rôle des plus effacés dans la genèse de la maladie, il n'en est pas moins vrai que certains aliments ont une influence nuisible sur la marche de la maladie; la viande en excès, les aliments fermentescibles (gibier, fromages, etc.); d'autre part, les crudités irritent l'intestin, entretiennent la constipation. Le lait est mal supporté, lorsqu'il n'est pas associé aux féculents, il augmente la constipation, détermine une flatulence des plus pénibles; cette intolérance, difficilement explicable, est pour ainsi dire caractéristique de l'entéro-névrose; il serait désastreux de soumettre les malades au régime lacté, même quand ils sont nettement hyperchlorhydriques.

Quant aux végétaux frais, légumes et fruits, ils sont souvent mal supportés.

En somme, le régime qui convient est un régime mixte comprenant la viande, le poisson en petite quantité, le laitage dans une faible proportion (sous forme de potages, de crèmes, de fromages mous) et surtout les féculents sous diverses formes; en bouillies, purées, gâteaux, l'expérience ayant montré que chez les neuro-arthritiques les féculents constituent le régime de repos par excellence, alors que la viande produit des effets excitants de par ses toxines qui exercent une action vaso-constrictive générale.

Les aliments autorisés seront présentés à l'estomac, à l'état d'extrême division; c'est-à-dire que la viande sera moulignée, les féculents et légumes verts réduits en purée, les fruits en compote, ce qui élimine les divers éléments d'irritation de l'intestin (enveloppes de céréales, débris de cellulose, etc...). D'autre part, les divers épices, le vinaigre, les sauces, etc., seront proscrits.

Quel sera donc le régime habituel, en dehors des crises aiguës qui nécessitent une diététique particulière?

Les aliments à permettre sont les suivants :

Les potages au lait et aux pâtes; les bouillies à la farine lactée, à la farine de froment, d'orge, d'avoine, au racahout, à l'arrow-root, etc.; le cacao au lait;

Les œufs peu cuits : à la coque, sur le plat, au lait; les viandes grillées ou rôties de bœuf, d'agneau, de veau; les cervelles bouillies; le ris de veau; le poulet rôti ou bouilli;

Les poissons à chair maigre (sole, merlan, brochet, truite, perche, barbu, turbot, etc.), accommodés avec une sauce mousseline (crème, farine, jaune d'œuf); les féculents (pois, châtaignes, lentilles, etc.), en purée; les pommes de terre cuites au four, bouillies, ou en purée;

Les salades cuites, hachées, passées au tamis, accommodées au jus, au bouillon, à la crème;

Les fruits cuits, en compote; les pommes cuites au four; les pêches, le raisin, bien mûrs; les bananes; les gelées de fruits;

Les fromages frais (à la crème, demi-sel);

Les entremets aux œufs et à la farine : gâteaux de riz, de semoule, etc.; les crèmes renversées, les œufs à la neige; les meringues, les soufflés au chocolat.

Pain en quantité modérée (100-200 gr. par jour), grillé ou légèrement rassis, ou, pour le remplacer, les biscottes, zwieback, etc.

Le vin est en général mal supporté. La meilleure des boissons est l'eau de source que l'on peut additionner d'extrait de malt. Les infusions chaudes sont utiles à la suite des repas; les malades devront boire modérément au cours même des repas.

Voici maintenant le détail des aliments et boissons à interdire :

Le bouillon, les potages relevés (bisque), les ragoûts, les viandes épicées, marinées, salées ou fumées; le gibier, la charcuterie, les conserves de viande ou de poisson; les poissons gras (thon, saumon, maquereau, anguille, etc.), les crustacés, les coquillages; les œufs sous forme d'omelette, d'œufs durs, d'œufs au beurre noir, etc.; les choux, la choucroute, les tomates, l'oseille, les asperges, les salades et toutes les crudités;

Les épices, le vinaigre, les hors-d'œuvre, les sauces de toute nature, les graisses (sauf le beurre cru, ajouté à table pour l'assaisonnement);

Les pâtisseries, petits fours, bonbons et sucreries; les glaces et sorbets, les vins mousseux ou acides, la bière, les liqueurs, le café, le thé....

En ce qui concerne les légumes verts et les fruits cuits, c'est par tâtonnement que l'on pourra les autoriser ou les proscrire, la tolérance étant très variable.

Si la qualité des aliments a son importance, leur quantité n'est pas indifférente.

Beaucoup de malades arrivent à s'alimenter d'une façon insuffisante, parce que leurs malaises sont habituellement plus marqués pendant la digestion. S'alimentant insuffisamment ils maigrissent et perdent leurs forces; leurs troubles nerveux augmentent par suite de la dénutrition et la constipation, de son côté, devient plus opiniâtre encore, par suite de l'insuffisance des résidus. Il en résulte une sorte de cercle vicieux qu'il faut rompre. On y parvient en utilisant à la fois les ressources de la psychothérapie et du repos au lit. Il ne suffit pas de répéter aux malades qu'ils doivent manger; il faut surtout, et sans se lasser, leur expliquer pourquoi ils doivent manger, bannir de leur esprit les craintes chimériques que leur inspire les repas moyennement copieux, leur citer des exemples de guérison obtenus à partir du moment où la *réalimentation* a été poursuivie, etc....

Nous avons coutume de prescrire un premier déjeuner assez copieux, composé d'une tasse de thé léger ou de cacao, d'un œuf ou de maigre de jambon, de pain grillé et de beurre ou confiture. Ce premier repas, supprimé par nombre de malades, a souvent une influence décisive sur la constipation.

Les *frictions sèches* ou à l'alcool constituent un moyen que l'on peut employer utilement dans tous les cas, car il n'est pas de malade qui n'en retire un bénéfice marqué, immédiat d'abord, puis persistant.

L'*hydrothérapie* est un moyen à la fois tonique et sédatif de premier ordre, mais qui demande à être manié avec discernement. On ne peut utiliser dans tous les cas les mêmes procédés hydrothérapiques; le même procédé échoue ou