

Les régimes proposés pour les obèses sont fort nombreux; mais quelle que soit l'idée directrice qui a présidé à leur composition, on peut dire que tous sont des régimes d'inanition plus ou moins déguisés, c'est-à-dire ne permettant qu'une quantité d'aliments inférieure à la ration normale d'entretien; d'autre part, ils réduisent presque tous, plus ou moins normalement, la quantité des boissons.

La ration normale d'entretien peut être estimée chez l'homme adulte approximativement à 2500 calories; tous les régimes qui vont être indiqués représentent une somme de calories notablement inférieure à ce chiffre. Rappelons que 1 gramme d'albumine équivaut à 5 calories, 1 gramme de graisse à 9 calories, 1 gramme d'hydrate de carbone à 4 calories.

Le principe essentiel de la cure rationnelle de l'obésité est de faire porter exclusivement la réduction des aliments sur les aliments ternaires, graisses et hydrates de carbone, en maintenant les matériaux azotés à un taux normal. Tous les régimes qui vont être mentionnés s'inspirent plus ou moins de ce principe.

Le régime de Dancel était surtout basé sur la réduction des liquides; les malades ne pouvaient prendre, à chaque repas, que 200 à 400 grammes de liquide. Ce régime, trop rigoureux, ne peut être suivi pendant longtemps.

Le régime de Banting ou plutôt du médecin Ilarvey (car Banting était le nom du malade traité) consiste dans l'usage prédominant de la viande maigre, la suppression presque absolue des légumes et des féculents; dans ce régime la quantité des boissons est rationnée, mais beaucoup moins que dans le régime de Dancel, puisque le malade peut boire un litre à un litre et demi de liquide.

Le régime d'Ebstein se distingue en ce qu'il réduit légèrement la proportion des matières albuminoïdes, fortement celle des hydrocarbures, tandis qu'il augmente beaucoup la ration de graisse.

Voici le détail de la cure d'Ebstein :

Déjeuner à sept heures et demie en hiver et à six heures en été; 250 grammes de thé noir sans lait ni sucre; 50 grammes de pain blanc ou de pain rôti, beurré.

Dîner à deux heures : potage (souvent additionné de moelle de bœuf); 120 à 150 grammes de viande, de préférence grasse, avec sauce grasse; légumes en quantité modérée. Pas de pommes de terre ni de légumes contenant du sucre.

Comme boissons, deux ou trois verres de vin blanc léger, et, après le repas, une tasse de thé sans lait ni sucre.

Souper à sept heures et demie : une tasse de thé pur; un œuf ou un rôti gras ou du jambon ou lard; une tartine de pain beurré, et, de temps à autre, du fromage ou des fruits frais.

Il est paradoxal qu'Ebstein augmente ainsi la part des graisses dans l'alimentation; il prétend justifier sa pratique en attribuant à la graisse les avantages suivants : celui de diminuer les sensations de faim et de soif; de plus, celui de favoriser l'assimilation des albumines, qui n'auraient pas de tendance à se dédoubler en graisse (?).

En réalité c'est un régime irrationnel parce que la graisse ingérée crée une dyspepsie difficile à guérir et supprime l'appétit.

G. Sée est partisan du système d'Ebstein légèrement modifié : les modifications

consistent en l'addition de substances gélatineuses au régime et l'usage abondant des boissons. S'appuyant sur les expériences de Bischoff, de Voit, d'Hermann, de Schmiedeberg, qui démontrent que, sous l'influence de l'eau, les oxydations sont augmentées et que les produits de combustion se trouvent en excédent dans le liquide rénal, G. Sée se déclare partisan des boissons abondantes, et notamment des boissons caféiques. « C'est au thé pris aux repas du matin en quantité marquée et à une température élevée qu'il faut donner la préférence; tous les obèses qui prennent à table ou entre les repas cette boisson d'une manière usuelle obtiennent de meilleurs résultats que par l'usage de l'eau pure, même prise à froid. » (G. Sée.)

Le régime d'Oertel a surtout pour but de combattre les troubles circulatoires résultant de la surcharge graisseuse du cœur chez les obèses.

Voici le menu d'Oertel :

Le matin : 150 grammes de thé ou de café avec un peu de lait; 75 grammes de pain.

À midi : 110 ou 120 grammes de viande rôtie ou bouillie ou de volaille peu grasse; poissons peu gras; salades et légumes à volonté; 25 grammes de pain; quelquefois jusqu'à 100 grammes de farineux. Comme dessert, 100 à 200 grammes de fruits, quelquefois un peu de confiture. Pas de boissons, exceptionnellement 17 à 25 centilitres de vin léger.

Dans l'après-dîner : une tasse de café ou de thé comme au déjeuner, avec tout au plus 17 centilitres d'eau; exceptionnellement 25 grammes de pain.

Comme souper : un ou deux œufs à la coque, 150 grammes de viande, 25 grammes de pain, un peu de fromage, de la salade ou des fruits; 17 à 25 centilitres de vin coupé avec un huitième d'eau.

Ce régime alimentaire est complété par un exercice méthodique, de préférence la marche sur des plans inclinés.

Le régime d'Oertel a été fortement critiqué; on lui a reproché de déterminer des dyspepsies graves (Meyer) et même l'albuminurie. Il est certain que la réduction des boissons poussée à l'extrême ne peut être que nuisible à des malades âgés, parfois goutteux ou graveleux, et chez qui le lavage de l'organisme par des boissons abondantes est absolument nécessaire.

Le régime de Kisch est plus rationnel : Kisch diminue le plus possible la graisse et les hydrocarbures; il prescrit un régime mixte dans lequel prédominent les matières albuminoïdes, surtout les viandes maigres. Il interdit la viande de porc, les saucisses, l'oie, le saumon gras, etc. On doit user modérément des œufs et en laisser de côté le jaune. Le pain n'est permis qu'en petite quantité et de préférence grillé. Les farineux sont rejetés, ainsi que les fromages. Toutes les boissons grasses (bouillon gras, lait, chocolat) sont interdites. Kisch est partisan du thé au premier déjeuner, du vin blanc léger aux autres repas; il permet les boissons abondantes, surtout chez les obèses pléthoriques.

Voici le régime prescrit par Dujardin-Beaumont :

Le malade peut boire soit aux repas, soit en dehors des repas. Au repas, il boit un verre et demi de liquide, c'est-à-dire 500 grammes de vin rouge ou blanc coupé avec une eau alcaline. S'il boit après le repas (deux heures après, comme le recommande Schwenninger), il peut boire plus abondamment et la boisson se compose alors de thé léger sans sucre.