

Proscription absolue des vins liquoreux, des liqueurs, eaux-de-vie et de la bière.

Un peu de café noir à la fin du déjeuner.

Soupe : défendue.

Aliments permis : œufs, poisson, viande, légumes verts, fruits.

Féculeux réduits à leur minimum.

Pain léger et dont la croûte forme la plus grande partie. Défense absolue de la pâtisserie.

Premier déjeuner à huit heures : 25 grammes de pain, 50 grammes de viande froide, jambon ou autre, 200 grammes de thé léger sans sucre.

Deuxième déjeuner à midi : 50 grammes de pain, 100 grammes de viande ou de ragoût, ou deux œufs, 100 grammes de légumes verts, 15 grammes de fromage, fruits à discrétion.

Dîner à sept heures : pas de soupe, 50 grammes de pain, 100 grammes de viande, 100 grammes de légumes verts, salade, 15 grammes de fromage, fruits à discrétion. Ce régime est un des plus rationnels.

Voici maintenant celui que recommande M. Albert Robin :

5 repas par jour.

A huit heures du matin : un œuf à la coque, 20 grammes de viande maigre ou de poisson, le tout mangé froid et sec, 10 grammes de pain seulement, une tasse de thé léger et très chaud, sans sucre.

A dix heures du matin : deux œufs à la coque, 5 grammes de pain, 150 centimètres cubes d'eau et de vin, ou de thé sans sucre, ou de camomille.

A midi : viande froide à volonté, mais pas de pain, remplacer celui-ci par de la salade ou du cresson légèrement salé et le tout additionné de jus de citron, 50 grammes de pain au plus.

Comme légumes, uniquement des salades cuites accommodées sans beurre, environ 100 à 150 grammes.

Jamais de farineux, jamais d'entremets sucrés. Comme dessert, 100 à 150 grammes de fruits cuits. Comme boisson, un à deux verres d'eau rougie. Après le repas, une tasse de thé sans sucre.

A quatre heures du soir : thé léger chaud et sans sucre.

Enfin, à sept heures du soir, même repas que le matin à 8 heures, en ajoutant un peu de poisson chaud ou de viande chaude en supplément, mais la ration de ce plat ne doit pas dépasser 100 grammes.

L'énumération de tous ces régimes dissemblables montre combien est encore controversée la question du régime des obèses, puisque les uns rationnent les liquides, les autres en permettent l'usage à discrétion, puisque les graisses sont tantôt supprimées, tantôt permises ou même données en excès.

Quel régime convient-il, en fin de compte, d'adopter pour obtenir l'amaigrissement?

Pour faire maigrir un sujet, il faut le mettre à une ration restreinte, sans qu'il souffre de la faim et sans qu'il éprouve le moindre trouble général, c'est-à-dire, en fournissant à son organisme une quantité de matériaux azotés suffisante pour remplacer ceux dépensés, soit environ 1 gr. 50 par kilogramme, ou 100 grammes pour un homme de 65 kilogrammes. On répond à cette double indication en permettant une alimentation composée de lait, de préférence

écrémé, coupé d'eau ou de thé, de quelques œufs, de légumes verts, de fruits frais, d'une très petite quantité de viande grillée ou rôtie ou de viande crue pulvérisée. Quant aux farineux, si nous admettons avec quelques médecins que l'on peut en autoriser l'usage modéré chez certains obèses (ceux chez qui l'alimentation et la sédentarité ne sont pas les causes initiales du syndrome morbide), nous estimons cependant que leur emploi doit être rationné, tant que le rétablissement de la santé générale, la suppression des causes de l'obésité ne seront pas intervenus pour régulariser les échanges nutritifs. Les aliments doivent être salés très modérément, la déchloruration pouvant produire une diminution de poids de 1 à 2 kilogrammes (Javal).

Le lait et les végétaux sont des aliments dont la valeur thermique est peu élevée, ce qui oblige l'organisme à utiliser ses réserves adipeuses pour les combustions. M. Bouchard prescrit 1250 grammes de lait et 5 œufs répartis en cinq repas.

Le traitement de l'obésité par la *diète lactée* est facile à régler, car si l'on veut estimer le régime en calories, il est fort simple de calculer la quantité de lait à donner pour obtenir un nombre déterminé de calories; ainsi 1 lit. 200 de lait équivaut à 1200 calories; 1 lit. 500 à 1500; 1 lit. 800 à 1800 calories. (On sait que la ration normale d'un homme adulte, du poids moyen de 65 kilogrammes peut être estimé à 2455 calories.)

Voici, d'après M. Maurel (*Congrès français de médecine*, octobre 1904) un régime mixte qui ne vaut que 1450 calories :

Premier déjeuner : café noir sucré à 10 grammes.

Deuxième déjeuner : 100 grammes de viande ou de poisson, ou deux œufs, 50 grammes de fromage; 100 grammes de fruits frais.

Dîner : 100 grammes de pain, potage, 100 grammes de viande ou de poisson, 50 grammes de fromage et 100 grammes de fruits frais.

La réduction des boissons que Schwenninger a poussé à l'extrême est absolument inutile. On peut laisser les malades boire à leur soif, à la condition qu'ils ne boivent que de l'eau et qu'ils boivent à distance des repas (un litre de vin à 10 pour 100 d'alcool donne 700 calories). D'ailleurs, ainsi qu'il a été dit plus haut, on ne peut diminuer impunément, chez certains sujets, la ration d'eau, la privation des liquides peut provoquer des crises de colique néphrétique, auxquelles les obèses sont particulièrement prédisposés.

La réduction des boissons n'est réellement indiquée que chez les obèses présentant des symptômes de surcharge graisseuse du cœur (dyspnée, arythmie, etc.). Le régime sec, rigoureux, associé à l'usage intermittent de *théobromine*, fait merveille en pareil cas.

Une fois l'amaigrissement obtenu, on soumet le malade à un régime moins sévère, par exemple à un régime analogue à celui conseillé par Dujardin-Beaumont. Les malades devront se peser fréquemment et à intervalles réguliers, de façon à régler leur régime, à rendre l'alimentation plus abondante ou à la restreindre suivant le résultat des pesées. « L'appareil nerveux de régulation ne fonctionnant plus normalement, l'obèse substituera ainsi à la régulation automatique une régulation volontaire » (Debove).

Voici pour terminer ce qui a trait au régime des obèses l'indication générale des aliments et boissons permis et interdits :