

ALIMENTS ET BOISSONS PERMIS

Bouillon dégraissé; potage aux pommes de terre.
Bœuf (rostbeef, bifteck, etc.).
Veau.
Jambon maigre fumé.
Lièvre, chevreuil.
Pigeon, poulet, dindon, faisan, perdrix, grive.
Brochet, huitre et autres poissons d'eau douce.
Crevettes, écrevisses, huîtres.
Œufs à la coque.
Légumes verts; salades.

Pain rassis, grillé; biscottes.
Fraises, cerises, framboises, groscilles, pommes, prunes, oranges, citron.

Eau, café noir (peu sucré), thé léger, bois-ons chaudes; vin léger (coupé).

ALIMENTS ET BOISSONS INTERDITS

Potages aux pâtes; bouillies; panades.

Viande de porc; mouton gras.

Saucisses; pâtés; cervelles, foie.
Sauces (mayonnaise, etc.).
Oie, canard; cailles.

Anguille, carpe, maquereau, thon, saumon.

Œufs sur le plat, brouillés, au fromage.

Pommes de terre (en quantité notable); carottes, riz, pois, haricots, lentilles; farine d'avoine, de maïs, d'orge, tapioca, arrow-root, etc... Chocolat, cacao; nouilles; macaroni, champignons.

Pain.

Raisin, poires, mirabelles, abricots, pêches, reines Claude; fruits secs; figues, dattes, bananes.

Sucre en nature et sucreries; pâtisserie; miel, confitures, compotes, pain d'épices; crèmes sucrées; glaces, sorbets.

Fromages gras; beurre.

Vins sucrés ou très alcoolisés; champagne, bière, liqueurs, sirops.

Il ne suffit pas de prescrire un régime d'amaigrissement, il faut encore, dans certains cas, employer les divers moyens d'exciter la combustion de la graisse, notamment recommander les **exercices** méthodiques. La plupart des médecins sont d'accord pour combiner les exercices corporels avec les prescriptions diététiques. Cependant, si théoriquement l'exercice augmente la dépense, il n'est pas rare de voir, à la suite d'exercices prescrits, l'appétit augmenter chez les obèses, d'où une alimentation plus abondante qui se traduit par l'engraissement au lieu de l'amaigrissement cherché.

Œrtel n'envisageait la nécessité de l'exercice qu'au point de vue étroit de l'élimination de l'eau hors de l'organisme: mais c'est surtout en tant que modificateur de la nutrition générale et accélérateur des combustions organiques que l'exercice est utile. Il faut d'ailleurs se garder de toute exagération; l'exercice modéré est utile chez la plupart des obèses; le surmenage est nuisible chez tous sans exception.

L'exercice consistera surtout en mouvements de *gymnastique suédoise* et en *marches*. L'entraînement pour la marche doit être progressif et proportionné aux forces. Œrtel a eu raison de préconiser les ascensions en pente douce, qui, plus que tout autre genre de marche, favorisent les mouvements respiratoires et par suite une large oxygénation du sang.

La méthode d'Œrtel consiste à marcher chaque jour, sur des terrains en pentes graduées; la marche a lieu d'abord en plusieurs étapes, le malade se reposant sur des bancs espacés régulièrement; puis, il arrive à faire peu à peu, sans essoufflement, trois à quatre mille pas, deux fois par jour.

D'après Œrtel, une montée de 562 mètres détermine une déperdition aqueuse plus considérable que celle provoquée par les bains d'étuve.

La pratique de la *bicyclette* est recommandable aux obèses, à la condition qu'ils en usent modérément et procèdent aussi à un entraînement progressif.

On combinera surtout l'usage de la sudation et de la douche froide.

L'*hydrothérapie* (sauf contre-indications tirées de l'état du cœur ou des reins) est très recommandable. Les *frictions* sèches ou à l'alcool sont utiles chez tous les malades. Quant au *massage* il ne doit pas consister dans le pétrissage énergique que l'on emploie trop souvent, mais dans un massage doux, ayant surtout pour but d'activer la circulation et d'exciter par voie réflexe l'influx nerveux. Les *bains chauds*, les *bains de vapeur* accroissent les mutations organiques, mais ils devront être employés avec précaution chez les obèses cardiaques; d'ailleurs M. Debove fait remarquer que le bain turc fait uniquement perdre de la sueur et qu'en buvant à leur soif, les obèses récupèrent presque aussitôt le poids perdu. Ajoutons incidemment que, chez les obèses, le chloroforme devra être administré avec la plus grande prudence, en raison de l'état du cœur.

Il ne faut pas accorder plus de 7 heures de *sommeil* à l'adulte et de 8 heures à l'enfant.

L'*électrothérapie* est utile comme traitement adjuvant de l'obésité.

On peut utiliser :

La statique, chez les obèses neurasthéniques. Douches ou bains. Séances de 15 à 20 minutes, tous les deux jours;

Les courants de haute fréquence (chez les arthritiques, goutteux; auto-conduction, condensation);

Le courant galvanique et le courant sinusoïdal, appliqués sous forme de bains hydro-électriques, soit dans le bain bipolaire, soit dans le bain de Schnée à quatre cellules.

La dégénérescence du cœur est une contre-indication formelle à l'emploi de l'électricité.

On a employé le *bain général de chaleur radiante lumineuse* (à température modérée 35-40 degrés), suivi d'une douche froide.

B. — Traitement médicamenteux.

Le traitement médicamenteux est d'une utilité contestable.

On a préconisé, chez les obèses, l'emploi de l'*iodure de potassium* et des *alcalins*. G. Sée donnait l'iodure à petites doses. Quant aux alcalins, ils peuvent rendre quelques services en régularisant les fonctions digestives; la réaction alcaline de l'intestin serait utile pour saponifier les corps gras et empêcher l'absorption de la graisse en nature (M. Bouchard). Les alcalins sont utiles chez les obèses arthritiques, dont les urines sont fortement acides.

Obésité n'est pas synonyme de force et de vigueur et de pléthore sanguine; l'anémie est même fréquente chez les femmes devenues obèses à la suite de grossesses répétées, ou chez les individus qui ont acquis un embonpoint excessif à la suite de diverses maladies. En pareil cas, le *fer*, le *quinquina* sont nettement indiqués ainsi que l'hydrothérapie froide. Par contre, on ne permettra les exercices physiques qu'avec beaucoup de modération.