

permettre les boissons et même en augmenter la dose; dans tous les cas, au contraire, où il s'agit d'obésité par défaut, on doit les restreindre. A l'appui de cette manière de voir, A. Robin (1) a cité plusieurs observations intéressantes où l'application de ces données a amené une diminution notable du poids. Mais il faut noter que tous ces malades, obèses par excès ou obèses par défaut, étaient soumis à un régime alimentaire insuffisant, qui consistait à leur donner de 300 à 400 grammes de viande, 100 grammes de légumes verts, et de 100 à 150 grammes de pain.

Des régimes  
de réductions  
dans l'obésité.

Une fois toutes ces données acquises, nous pourrions examiner l'ensemble de tous ces régimes. Constatons tout d'abord ce point capital et dominant, c'est que, quelle que soit la méthode adoptée, le régime des obèses est toujours un régime insuffisant. Jetez un coup d'œil sur le tableau suivant, que j'emprunte à la communication de C. Paul, et comparez-le au régime normal, dont nous venons d'établir les bases, et vous verrez cette conclusion s'imposer à vos yeux.

RÉGIME MOYEN DES OBÈSES.

|                     | Matières<br>albuminoïdes. | Matières<br>grasses. | Matières<br>hydrocarbonées. |
|---------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Voit.....           | 118                       | 40                   | 150                         |
| Harvey.....         | 170                       | 10                   | 80                          |
| Ebstein.....        | 100                       | 85                   | 50                          |
| Oertel.....         | 155-179                   | 25-40                | 70-110                      |
| Ration normale..... | 424                       | 55                   | 435                         |

Cette ration insuffisante fait que chez l'obèse il y a toujours de l'autophagisme; c'est cet autophagisme qui amène la réduction de l'obésité, et lorsque l'on examine attentivement chacun de ces régimes, on voit que par des artifices variables ils arrivent tous au même but : réduire la ration journalière.

Si Ebstein conseille les graisses, c'est parce qu'elles diminuent la sensation de faim, et que par le dégoût qu'elles produisent, comme l'avait dit Hippocrate, elles empêchent l'obèse de trop manger. Si Dancel repousse les sauces et tous les condiments, c'est que les mets bien préparés excitent le désir de manger. Si

(1) A. Robin, *De l'influence des boissons sur la nutrition et dans le traitement de l'obésité* (Bull. et Mém. de la Société médicale des hôpitaux, séance du 21 janvier 1886, p. 21).

d'autres, comme Bouchard, ordonnent un régime exclusif d'œufs et de lait, c'est parce que l'uniformité même du régime amène une certaine fatigue et un certain dégoût. Si Schwenninger défend de boire aux repas, c'est parce qu'il sait bien qu'il est difficile de manger sans prendre de boisson.

En un mot, il s'agit, par des moyens usuels, de diminuer l'alimentation de l'obèse, et surtout d'abaisser à son minimum les quantités d'aliments féculents et hydrocarbonés qu'il doit prendre. C'est à vous, messieurs, de choisir le régime qui vous paraîtra le plus applicable aux différents cas que vous-avez à soigner.

Les obèses, en effet, se divisent en deux groupes : les uns sont forts et vigoureux, grands mangeurs; les autres, au contraire, sont faibles et débiles, à chair molle et flasque. Il est impossible d'attribuer le même régime alimentaire à ces deux groupes, et, dans son excellent article sur le régime dans les maladies, Smith (1) a insisté depuis bien des années sur ce point. Les premiers pourront subir toutes les rigueurs du traitement de la réduction; les autres, au contraire, n'en obtiendront que de tristes effets. Il faudra donc, comme vous le voyez, approprier votre régime alimentaire aux différents cas.

Pour les boissons, vous pourrez vous guider sur les indications fournies par A. Robin; mais, si vous pouvez modifier, selon les circonstances, la quantité d'eau ingérée journellement, vous devez proscrire entièrement les alcools, et le plus souvent ne donner que de l'eau; c'est là l'opinion de notre excellent ami et collègue Saint-Germain (2), qui a montré, par une expérience faite sur lui-même, l'heureuse influence du régime et de l'exercice dans le traitement de l'obésité. Saint-Germain ne veut ni pain ni vin.

Les exercices, bien entendu, doivent marcher de pair avec la diminution de l'alimentation. Ici, l'accord est unanime; manger peu et fatiguer beaucoup, ce sont là les points essentiels du traitement hygiénique. Quand je m'occuperai de la gymnastique, du massage, des sudations, de l'hydrothérapie, je vous montrerai les heureux effets de ces agents dans la cure de la polysarcie; parmi ses exercices, j'insiste surtout sur celui du *mur*.

(1) Smith, *Du régime dans le traitement des maladies* (the Lancet, 14, 21 mai 1864; Bull. de thér., 1864, t. LXVI, p. 481).

(2) Saint-Germain, *Chirurgie orthopédique*, Paris, 1883, troisième leçon: *l'Obésité et son traitement*, p. 40.

Cet exercice consiste à appliquer aussi exactement que possible toute la partie postérieure du corps sur une surface verticale de manière à bien mettre en contact les deux parties, puis le malade élève ses bras au-dessus de sa tête en les maintenant étendus et en leur faisant décrire une demi-circonférence d'avant en arrière. Cet exercice développe d'une façon toute spéciale les muscles abdominaux et permet de maintenir d'une façon plus rigide les parois abdominales.

Traitement  
pharmaceutique.

Enfin, il existe un traitement médical de la polysarcie, et l'on a vanté les acides, le vinaigre en particulier, le *Fucus vesiculosus*, l'iode et les iodures. Tous ces moyens n'occupent qu'un rang très secondaire dans le traitement de l'obésité; mais il n'en est pas de même des purgatifs et des alcalins.

Les purgatifs, quels qu'ils soient, et en particulier les eaux purgatives et les purgatifs drastiques, sont tous applicables au traitement de l'obésité. En effet, chez l'obèse, le développement de l'intestin joue un certain rôle, et par ces purgatifs non seulement on fait une saignée blanche à l'individu, mais on diminue le tympanisme intestinal.

Quant aux eaux alcalines, elles ont une réelle influence sur la cure de l'obésité, surtout lorsqu'elles sont légèrement purgatives. Des cures de réduction et d'émaciation se pratiquent à Driburg, à Ems, à Kissingen, et surtout à Carlsbad et à Marienbad. Notons que dans toutes ces stations, outre l'administration des eaux et un régime alimentaire rigoureux, joint à des exercices prolongés, les médecins font prendre à leurs malades des pilules ou des poudres de réduction qui sont toutes composées de purgatifs drastiques.

En France, Phlibert (1), qui avait pu juger sur lui-même les bons effets de la cure de réduction de Marienbad, a établi à Brides, en Savoie, un ensemble de médications analogue à celles qui sont suivies en Allemagne.

Résumé  
du traitement.

En résumé, voici comment je procède : Je commence par examiner avec grand soin le malade qui réclame mes soins pour la cure de l'obésité; je constate s'il n'existe pas chez lui aucun vice organique qui explique ou complique cette obésité, car, comme l'a fort bien fait remarquer Bouchard, dans un très

(1) Phlibert, *Du traitement de l'obésité et de la polysarcie* (Thèse de Paris, 1874, n° 345).

grand nombre de cas, la polysarcie constitue une maladie secondaire. J'examine avec une grande attention le cœur et la circulation; la dégénérescence graisseuse du cœur est, en effet, une complication qu'on retrouve souvent chez les obèses, et cette dégénérescence doit modifier dans une certaine mesure la rigueur de nos prescriptions. Une fois tous ces points acquis et après avoir vérifié l'intégrité des organes, je prescris le régime suivant :

Pour les boissons, ou le malade boit à ses repas, ou il s'engage à ne prendre aucune boisson pendant ces mêmes repas. Dans le premier cas, je limite la quantité de liquide à un verre et demi, c'est-à-dire à 300 grammes. Cette boisson se composera de vin rouge ou blanc coupé avec une eau alcaline (eau de Vals, eau de Vichy). Dans le second cas, le malade peut boire plus abondamment, mais comme le veut Schwenninger, deux heures après avoir mangé; la boisson se compose alors de thé léger sans sucre. Je proscriis absolument les vins liquoreux, les liqueurs et les eaux-de-vie et la bière. J'autorise dans certains cas le malade à prendre un peu de café noir à la fin du déjeuner.

Pour les aliments, je repousse les aliments trop aqueux, tels que la soupe, j'autorise les œufs, le poisson, les viandes, les légumes verts et les fruits, mais je réduis à leur minimum les féculents.

Pour le pain, j'ordonne surtout un pain léger et dont la croûte forme la plus grande partie, de manière à avoir un pain volumineux sous un poids réel très léger, la forme de pain dont je veux parler constitue ce pain en flûte que l'on décrit sous le nom de *flûte de Peters*. Défense absolue de la pâtisserie.

J'exige que le malade pèse avec grand soin tous ses aliments et qu'il se tienne rigoureusement dans les poids que je vais fixer.

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 (l'œuf privé de sa coque pèse 45 à 50 grammes); 100 grammes de légumes verts; 15 grammes de fromage; fruits à discrétion.

Dîner, à 7 heures : pas de soupe; 50 grammes de pain; 100 grammes de viande ou de ragoût; 100 grammes de légumes verts; salade; 15 grammes de fromage; fruits à discrétion.

Je joins à ce traitement l'emploi des purgatifs, soit sous forme d'eaux purgatives, soit sous forme de pilules ou de poudre laxative. J'ordonne les exercices corporels appropriés au sujet, et enfin je fais pratiquer le massage.

Résultats  
du traitement.

J'ai obtenu par ce régime des résultats fort remarquables ; il y a peu de temps encore, je voyais avec le docteur Franco, à Ivry, un homme de trente-cinq ans, de petite taille, et pesant 125 kilogrammes. Ce malade était arrivé à un tel développement d'obésité que cet état paraissait incompatible avec la vie, il était pris d'une torpeur que rien ne pouvait vaincre ; toutes les fonctions de l'économie paraissaient être entravées et l'asphyxie était imminente ; aujourd'hui cet homme, en suivant son régime, a perdu en trois mois 30 kilogrammes de son poids et il perd encore chaque semaine quelques livres. Vous trouverez ce fait intéressant signalé dans tous ses détails avec plusieurs autres puisés dans ma pratique, dans la thèse que mon élève, le docteur Geoffroy (1), a consacré à cette étude du traitement de l'obésité. Est-on toujours aussi heureux ?

Malheureusement non. L'âge, en effet, joue un rôle considérable dans le pronostic du traitement, et autant vous pouvez promettre une cure pour ainsi dire complète aux malades qui ne dépassent pas trente ans, autant vos efforts seront infructueux lorsque vous approcherez de l'âge de quarante-cinq à cinquante ans. Les résultats du traitement dépendent aussi de la cause de l'obésité, maladie le plus souvent secondaire, la pathogénie de l'obésité n'est pas unique, et par cela même elle résiste plus ou moins au traitement dirigé contre elle. L'état d'intégrité des organes a un grand rôle dans le pronostic, et lorsque par exemple il y a dégénérescence du cœur, vous ne pouvez rien tenter, car ce traitement de réduction est un traitement d'inanition, et son plus sérieux inconvénient est d'affaiblir le cœur, de telle sorte qu'un obèse à cœur gras doit rester obèse plutôt que de se soumettre à un traitement qui doit abréger ses jours. Enfin le résultat du traitement dépend surtout de la volonté que le malade mettra à suivre ces prescriptions.

N'oubliez jamais, en effet, que dans un pareil traitement il ne suffit pas d'ordonner des règles précises et rigoureuses ; il faut qu'elles soient exécutées, et toute votre autorité sera sou-

(1) Geoffroy, *Du traitement de l'obésité* (Thèse de Paris, 1886).

vent nécessaire pour maintenir près des malades la rigueur de vos ordonnances. L'obèse, en effet, malgré son grand désir de maigrir ; se fatigue facilement du régime auquel vous le condamnez, et, dès qu'il aura obtenu une légère amélioration, il abandonnera vos prescriptions ; il reprendra son régime habituel, et, en peu de jours, tous vos efforts, si chèrement achetés, seront perdus.

Telles sont, messieurs, les indications que je tenais à vous fournir sur le traitement de l'obésité. Dans la prochaine leçon, nous étudierons un sujet qui est l'opposé du régime insuffisant, je veux parler du régime surabondant.