

ajoute malicieusement Bouchardat, — il y manque... une hache pour couper le morceau. »

En résumé, les formules les plus simples sont les meilleures. Avec des formules composées de plusieurs médicaments (et l'on m'en a montré un jour où plus de dix drogues actives étaient ainsi réunies), on peut paraître plus savant pour un public ignorant, mais on ne sait pas ce que l'on fait au point de vue physiologique, et l'on est parfois coupable de méfaits thérapeutiques. On donne presque raison à la boutade de Voltaire, qui reprochait aux médecins de son temps de mettre dans un corps qu'ils ne connaissent pas des médicaments qu'ils connaissent encore moins.

De grâce, un peu plus de raisonnement, un peu moins d'empirisme, un peu plus de physiologie en thérapeutique !

APPAREIL DIGESTIF

V. — PRINCIPES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

- I. INTOXICATION PAR LE RÉGIME CARNÉ. — Durée de la vie abrégée par par le régime alimentaire. Alimentation et tube digestif de l'homme. Fatigue matinale et neurasthénie du matin. Insomnie et vertiges d'origine toxique, non dyspeptique. Suralimentation carnée et surmenage des organes digestifs. — Hyperchlorhydrie. Grande toxicité des ptomaines. Empoisonnement alimentaire lent et continu.
- II. MALADIES PAR SURALIMENTATION CARNÉE. — Goutte, uricémie, gravelle, diabète, maladies des reins et de l'estomac, dermatoses, maladies nerveuses et neurasthénie, athérome artériel et artériosclérose, dyspnée toxico-alimentaire, asthme, migraine, appendicite, cancer, tuberculose.
- III. INFLUENCE DU RÉGIME ALIMENTAIRE. — Dégénérescence de l'humanité par la taille et les muscles. *a.* Valeur nutritive et digestive des aliments. Préparations culinaires. — *b.* Les rations alimentaires : rations de sédentarité, d'immobilité, de travail. — *c.* Rapports du régime et de la force musculaire. Trois groupes de substances dans l'alimentation humaine : matières albuminoïdes, hydrates de carbone, graisses. — *d.* Rapports du régime et du travail intellectuel. Longévité par le régime végétarien. — *e.* Influence du régime alimentaire sur le moral. — *f.* Influence du régime sur l'esthétique.

I. — Intoxication par le régime carné.

« L'homme ne meurt pas ; il se tue, » a dit Sénèque. Telle est la traduction libre de cette phrase : *non accipimus brevem vitam, sed facimus* : La vie n'est pas courte par elle-même ; c'est nous qui l'abrégeons.

L'homme se tue par les excès en rapport avec les raffinements de la civilisation, beaucoup par un régime alimentaire contre nature, et la moyenne de la vie humaine qui devrait être d'un demi-siècle, s'est abaissée progressivement jusqu'à quarante et même trente-cinq ans. Au sujet du régime alimentaire, voici quelques opinions émises au nom de l'anatomie, de la physiologie, de l'hygiène :

« L'homme paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines et d'autres parties succulentes des végétaux. » (Cuvier.)

« Si l'on considère son estomac, ses dents et son intestin, l'homme est frugivore par sa nature et son origine. » (Flourens.)

« On dirait que nous avons entrepris de nous conserver à l'encontre de toute règle de conservation. » (Michel Lévy.)

Le savant Gassendi, qui vivait au xvii^e siècle, écrivait à Van Helmont : « De la conformation de nos dents il ressort que la nature ne nous a pas faits pour manger de la viande. » Il ajoutait dans sa thèse médicale que « la chair n'entre nullement dans le régime naturel de l'homme et qu'une nourriture animale lui est extrêmement nuisible. »

Dans son beau discours contre l'usage de la chair, Plutarque avait dit : « L'homme n'a pas la constitution d'un carnivore. »

« Depuis sa naissance jusqu'à sa mort, a dit Linossier, l'homme ne cesse de surmener et de malmenager ses organes digestifs... Quand on réfléchit au travail antiphiysiologique réclamé par la plupart de leur estomac, on ne se surprend plus de la fréquence des dyspepsies; on s'étonne qu'autant y échappent. La cuisine destinée à exciter l'appétit est responsable des maladies des gros mangeurs. On appelle volontiers empoisonneur un mauvais cuisinier; en réalité l'épithète serait mieux appliquée aux bons (1). » *Plures occidit gula quam gladius.*

Plutarque a consacré un chapitre remarquable aux préceptes de l'hygiène dont quelques-uns se rapportent à notre sujet. « Ce que les aliments ont d'agréable n'est salubre que dans la proportion où ils sont nutritifs... Le mieux est d'habituer son corps à n'avoir nullement besoin de manger la chair d'animaux. La terre fournit avec assez de libéralité non seulement à notre nourriture constante, mais encore à

(1) G. LINOSSIER, L'hygiène du dyspeptique. Paris, 1900.

notre sensualité et à nos jouissances par les aliments qui, sortis de son sein, ne demandent aucun travail, et par ceux que des mélanges et des apprêts variés rendent encore plus savoureux (1). »

Sans doute, Cuvier et Flourens exagèrent; mais il n'en est pas moins vrai que le nourriture animale plus ou moins faisandée dont nous usons, dont nous abusons de plus en plus, n'est pas une nourriture : c'est un empoisonnement continu ou répété. On peut en donner deux séries de preuves : les unes, tirées de l'observation de tous les jours; les autres, empruntées à la science.

1^o Après un grand dîner où l'on sert des viandes de toute sorte, — viandes marinées, faisandées et à peine cuites, c'est-à-dire putréfiées, — des vins et des boissons alcooliques de toute provenance, et un seul plat de légumes comme à regret, vous avez remarqué que votre nuit est agitée, votre réveil lourd, avec des forces musculaires et cérébrales notablement amoindries; d'où une *fatigue matinale* incompréhensible (fatigue physique, morale, intellectuelle). Vous êtes un *neurasthénique du matin*.

Que de fois n'éprouvez-vous pas une certaine paresse physique et intellectuelle, qui vous oblige à renoncer momentanément à vos travaux et vous fait dire : « Aujourd'hui, je me sens mal à l'aise, j'ai le sang à la tête, je ne suis bon à rien. » Or tout effet a une cause, et, si vous cherchez, vous trouverez souvent que vous n'avez pas, les jours précédents, observé strictement les règles de la tempérance.

On a dit que la suralimentation a des inconvénients plus sérieux que le surmenage des organes digestifs; cela est parfaitement juste, et l'*insomnie* comme les *vertiges* sont bien plus souvent dus à la suralimentation carnée qu'à la dyspepsie. C'est ainsi que j'ai vu fréquemment ces deux symptômes très rebelles céder seulement à la prescription

(1) PLUTARQUE, *Œuvres morales et œuvres diverses* (Traduction française par Bétolaud).

d'un régime lacto-végétarien. Dans la plupart des cas, les vertiges et l'insomnie ne sont pas des phénomènes d'ordre réflexe, comme on le répète d'une façon banale ; ce sont des accidents toxiques. Plus tard, par suite de l'excitation incessante de la muqueuse gastrique qu'elle provoque, la suralimentation carnée conduit à la *dyspepsie*, le plus souvent hyperchlorhydrique. Du reste, l'influence des aliments sur la quantité et la qualité du suc gastrique est indéniable, comme on l'a démontré (1).

2° Un animal meurt ou est frappé de mort violente, et quelques jours après la putréfaction accomplit son œuvre ; elle produit plus ou moins rapidement des alcaloïdes organiques auxquels on a donné le nom de *ptomaïnes* et dont les effets toxiques ont été bien étudiés par Selmi en Italie, Armand Gautier en France, Brieger en Allemagne. Les effets de ces alcaloïdes (choline, neuridine, névrine, cadavérine, putrescine, saprine, mydaléine, etc.) sont ceux des poisons végétaux les plus violents, quelques-uns rappelant l'action de la ciguë ou de la conicine, de la vératrine, de la nicotine, de la strychnine, de la muscarine.

Les empoisonnements *aigus* d'origine alimentaire ne se comptent plus dans la science, et je n'ai pas à m'en occuper ici ; mais il faut surtout appeler l'attention sur l'empoisonnement alimentaire *lent et continu*, et l'on prend à tâche d'en accentuer encore les effets en mangeant de la viande à peine cuite, presque crue (alors que la forte cuisson supprime en partie l'action novice des ptomaïnes), en mangeant encore de la viande plus ou moins faisandée ou marinée, du gibier dont l'action toxique est d'autant plus accentuée que l'animal a été plus surmené par la course ou par la peur. Quelques-unes des ptomaïnes de la viande et du poisson putréfiés, du fromage avancé, sont des plus dangereuses.

(1) HERZEN, *Therap. Monatshefte*, 1901. — POTAPOW PRACAITIS, *Thèse de Lausanne*, 1901. — FRÉMONT, *Soc. de therap.*, 1901. — FROUIN et MOLINIER, *Soc. de biologie*, 1901.

N'exagérons pas. Ces substances toxiques se trouvent à dose infinitésimale dans nos aliments ; mais elles s'y trouvent, et cela suffit pour expliquer bien des choses.

II. — Maladies par suralimentation carnée.

Dans la première édition de son *Traité des aliments*, Louis Lémery, en 1702, s'exprimait ainsi : « Les aliments que nous fournissent les plantes sont, en quelque façon, préférables à tous les autres parce qu'ils sont plus légers, plus faciles à digérer, et qu'ils produisent des humeurs plus tempérées. C'est pourquoi nos premiers pères, qui ne vivaient que de ces aliments, se portaient beaucoup mieux que nous ; ils y prenaient même autant de goût que nous faisons à présent aux viandes salées et épicées, que nous accommodons de mille manières différentes et qui sont la plupart pernicieuses pour notre santé, en ce qu'elles excitent chez nous des fermentations violentes qui corrompent nos humeurs, qui font perdre aux parties solides du corps leur vertu de ressort et enfin qui détruisent les principes de la vie. C'est pourquoi nous ne devons point nous étonner si, depuis que nous nous sommes donné la peine d'aller rechercher ce nombre considérable de différents aliments inconnus à nos premiers pères, nous avons vu naître une foule de maladies qui leur étaient aussi inconnues. »

Les erreurs et les excès d'alimentation provoquent certainement un grand nombre de maladies et contribuent puissamment à abrégé la vie de l'homme. On a dit qu'avec le vin pour père, la bonne chère pour mère, et Vénus pour nourrice, on a des enfants goutteux. Mais en dehors de l'*uricémie*, de la *gravelle*, de la *goutte*, du *rhumatisme*, de l'*arthritisme*, du *diabète*, il y a encore les *maladies des reins*, de l'*estomac*, du *cœur* et des *vaisseaux*, la *migraine*, l'*asthme*, les *névralgies*, les *dermatoses*, les *affections dentaires*, les *congestions des organes internes*, les *maladies*

nerveuses, surtout la *neurasthénie* qui nous envahit de jour en jour davantage, l'*appendicite* dont la fréquence croît avec l'abus de l'alimentation carnée (J. Lucas-Championnière).

Au sujet du *cancer*, les avis sont partagés. On a dit que le chien et le chat y sont plus prédisposés que les herbivores ; on a cru remarquer sa rareté relative chez les Trappistes, les Chartreux et les Carmélites, qui usent d'une alimentation exclusivement végétale, et Verneuil a autrefois émis l'opinion qu'une grande part de l'étiologie du cancer est due aux habitudes carnivores de notre génération. En 1840, sur un million d'habitants, 177 meurent de cancer ; en 1896, il en meurt 764 (Williams, Reiche). Cependant le carcinome s'observe exceptionnellement chez certaines peuplades, comme celles des îles Fœroë et de l'Islande, qui ne sont pas végétariennes. Alors ne serait-il pas plus juste de dire que le cancer évolue plus volontiers sur un terrain uricémique ou arthritique, très favorisé ou aggravé par le régime carné intensif ?

Les mêmes réserves doivent être faites pour la *tuberculose*, quoique je sois disposé à croire que celle-ci est en progression croissante en partie par suite de l'abus de l'alimentation carnée. Le père Debreyne, un trappiste médecin, atteint de phtisie, vit celle-ci disparaître après un régime végétarien suivi pendant plusieurs années, et il dit que le régime du monastère est un vrai moyen de santé et de longévité. Autrefois, on avait fait la remarque suivante : Dans le Morbihan, les conscrits mangeaient cinq ou six fois de la viande par an, et ils étaient réformés dans la proportion de 51 à 60 pour maladies de poitrine, tandis que dans le Gers, où l'on mangeait beaucoup de viande, cette proportion s'élevait à 405.

Autrefois Gubler avait attribué l'*athérome* des gens de la campagne à l'abus de l'alimentation végétarienne, et Lacasagne avait voulu étayer cette opinion sur la théorie suivante : « Le travail excessif augmente la proportion d'acide

carbonique contenu dans le sang, ce qui détermine la formation exagérée et la précipitation de carbonates alcalins et de phosphates. Dès lors, on comprendrait qu'un régime exclusivement végétal puisse jeter dans l'économie une proportion de principes minéraux et favorise ainsi la production de l'*athérome*. » — Comme en médecine nous vivons souvent dans les rêves des théories, voici encore une singulière opinion émise en Allemagne : D'après Kumpf et Sénator, le lait doit être exclu du régime des artérioscléreux, parce qu'il apporte trop de chaux aux tuniques artérielles ! Mais, alors, il faudrait bannir tous les aliments végétaux qui en fournissent encore davantage, et ordonner des viandes qui contiennent moins de chaux. Ce ne sont que des théories, non confirmées par les faits. Du reste, nous ne recommandons pas un régime « exclusivement végétal », puisque nous y ajoutons une quantité modérée de viandes, des œufs, du lait, et que les lactophages mangent de la viande sous une forme déguisée, comme l'a dit G. Sée. Mais nous combattons l'abus de la nécrophagie, de l'alimentation animale, abus démontré par les chiffres suivants : En France, de 1820 à 1870, l'augmentation de l'alimentation végétale se traduit par le chiffre de 63 p. 100, et l'augmentation de l'alimentation animale par celui de 157. Depuis 1870, nous avons dû faire du chemin ! Et je répète, avec plus de conviction que jamais, ce que j'écrivais dès 1889 :

« Je suis convaincu que les excès et surtout les erreurs d'alimentation, en jetant dans l'organisme un grand nombre de substances toxiques, telles que les ptomaines non éliminées par le filtre rénal devenu de bonne heure insuffisant ou imperméable, sont une cause fréquente d'artériosclérose. En un mot, certaines toxines alimentaires possèdent des propriétés convulsivantes agissant les unes sur les muscles des membres comme dans le cas de contracture des extrémités d'origine gastrique, les autres sur la musculature vasculaire. Il en résulte dans tout le système artériel un état de spasme plus ou moins permanent, lequel produit rapidement de

l'hypertension et consécutivement l'artériosclérose. La conclusion thérapeutique est celle-ci : il faut prescrire un régime d'où sont exclus les aliments plus ou moins riches en ptomaines ou en matières extractives. Ceux qui viendront après moi confirmeront ces idées et auront ainsi, avec la déduction thérapeutique que soulève cette question, l'explication de la grande fréquence des affections artérielles (1). »

Comme je le pensais alors, même avant l'année 1889 (2), ceux qui sont venus après moi ont confirmé cette opinion, et, deux ans plus tard, Dujardin-Beaumetz répétait que les substances toxiques d'origine alimentaire « irritent à la longue la paroi des artères et finissent par l'altérer ». Sans doute, il faut se garder des opinions excessives de quelques auteurs sur l'alimentation végétarienne ; mais on doit reconnaître, comme Linossier vient de l'écrire, que tous les reproches que l'on fait à la viande ne sont pas dépourvus de fondement ; car « il est hors de doute que, de tous les aliments usuels, c'est un de ceux qui provoquent le plus facilement les phénomènes de l'auto-intoxication. C'est un facteur important dans la production de l'uricémie et de l'arthritisme ». Il rappelle que récemment Kionka a réussi à provoquer des symptômes de goutte chez les poules par l'alimentation carnée.

Comme le dit Armand Gautier, les végétaux, en particulier les végétaux herbacés et les graines des légumineuses, jouent un rôle important dans l'alimentation, en fournissant à l'organisme, sous forme de sels de potasse, de soude, de magnésie, de chaux, les bases nécessaires à nos tissus. De plus, tous ces sels satureront les acides urique, hippurique, lactique, sulfurique, phosphorique, provenant de la désassimilation des matières animales, et c'est ainsi que l'alcalinité, si indispensable à nos humeurs et au fonction-

(1) H. HUCHARD, *Maladies du cœur et des vaisseaux*, 1^{re} édit. Paris, 1889.

(2) H. HUCHARD, *Leçons de l'hôpital Bichat (Sem. méd., 1886 et 1890 ; Journal des Praticiens, 1887)*.

nement de nos organes, est maintenue. Le régime végétarien, ajoute-t-il en conclusion, a de grands avantages : il alcalinise le sang, accélère les oxydations, diminue les déchets azotés et les toxines (1).

L'asthme (dit essentiel) a souvent une origine alimentaire, et déjà, dès 1895, j'ai publié des observations d'asthmes très rebelles à tout traitement et qui ont cédé en quelques mois à l'alimentation lactée ou lacto-végétarienne (2).

Quant à la *dyspnée toxico-alimentaire*, le symptôme le plus important et le plus pénible de la cardiosclérose, sa prompte et sûre disparition par la même alimentation ne fait plus de doute, comme se trouve démontrée en même temps son origine alimentaire. Depuis l'année 1886, je ne cesse d'insister sur ces faits, et mes élèves, témoins des succès constants de cette médication si simple, les ont consignés dans leurs thèses inaugurales sur les cardiopathies artérielles (3).

III. — Influence du régime alimentaire.

L'humanité dégénère par la taille et par les muscles.

On peut arrêter cette dégénérescence par un changement radical dans le mode d'alimentation, et c'est surtout le

(1) ARMAND GAUTIER, *L'alimentation et les régimes chez l'homme sain et chez les malades*, 2^e édit. Paris, 1904.

(2) H. HUCHARD, *Traitement de la dyspnée ptomainique nocturne et de l'asthme (Soc. de thérapeutique, 1895)*.

(3) R. SABATIER, *Quelques considérations sur les cardiopathies artérielles*, 1886. — A. WEBER, *Étude anatomo-pathologique sur l'artério-sclérose du cœur*, 1887. — JACQUET, *Contribution à l'étude clinique de l'insuffisance aortique d'origine artérielle*, 1891. — TOURNIER, *La dyspnée cardiaque*, 1892. — FAURE-MILLER, *Cardiopathies artérielles à type myo-valvulaire*, 1892. — BLIND, *Le rétrécissement mitral des artérioscléreux*, 1894. — PICARD, *Dyspnée toxique d'origine alimentaire*, 1897. — GAIRAL, *De l'insomnie dans les affections cardiaques et en particulier de l'insomnie d'origine dyspnéique dans les cardiopathies artérielles*, 1897. — G. BOHN, *Les longues rémissions de la dyspnée toxico-alimentaire dans les cardiopathies artérielles*, 1898. — PIATOT, *Traitement des maladies du cœur par l'hygiène et les agents physiques*, 1900. — BERGOUIGNAN, *Le traitement rénal des cardiopathies artérielles*, 1902. — BONNEAU, *La dyspnée dans les maladies du cœur*, 1904. — CARAMANO, *Les cardiopathies artérielles à forme arythmique*, 1904.