

LE TRAITEMENT DE L'OBESITE.

L'obésité doit être envisagée surtout comme un trouble de la nutrition; l'insuffisance glandulaire est souvent en cause mais ne résume pas toute la pathogénie de l'obésité.

Le régime alimentaire et la kinésithérapie, sont les moyens de choix pour obtenir la combustion des réserves de graisse.

Régime alimentaire :

1°) Contenter l'appétit par des aliments volumineux, tout en nourrissant peu; on donnera peu de graisses et peu de sucres;

2°) Fournir une quantité d'albumine suffisante pour limiter la perte d'azote;

3°) Ne pas exciter l'appétit (régime peu épicé, peu salé).

Kinésithérapie et hydrothérapie :

Toutes les formes d'exercice sont bonnes; on recommandera surtout les exercices d'assouplissement suivant la formule suédoise, le matin durant 20 à 40 minutes et le soir durant 5 à 10 minutes.

On ajoutera la marche, les divers sports (course, boxe, danse, natation, canotage, golf, tennis).

Chez les obèses cardiaques, ou atteints de rhumatisme chronique, ou d'angine de poitrine, on peut remplacer la gymnastique volontaire, par le gymnastique électrique qui ne fatigue pas le coeur.

L'hydrothérapie froide (douches froides ou écossaises, après l'exercice du matin, bains, progressivement refroidis, bains de vapeur, bains de rivière ou de mer) augmente les dépenses caloriques.

Médicaments :

1°) Les laxatifs répétés quotidiens, sels de Brides, ou de Calrsbad, ou une cuillerée à dessert de :

Citrate de soude.....20 gr.

Sulfate de soude30 gr.

Phosphate de soude10 gr.

le matin à jeun, dans une tasse d'infusion chaude;

2°) Les toniques du coeur chez les insuffisants cardiaques (spartéine, strophanthus); les diurétiques (théobromine, scille) chez les insuffisants rénaux;