

La pathogénie de l'obésité peut résulter de divers processus :

1. L'augmentation des recettes alimentaires et c'est le cas de celle des gros mangeurs, des convalescents, des femmes enceintes, des nourrices. C'est ce mécanisme qu'il faut également invoquer dans l'obésité familiale ;

2. La diminution des dépenses énergétiques et caloriques, comme cela se passe chez les sédentaires, les castrats, les ovariectomisées et peut-être même les myxoédémateux.

De même qu'on peut faire rentrer dans le premier groupe l'obésité familiale, de même dans le second on peut compter les gens que l'on dit communément de tempérament prédisposant.

Quel que soit le processus, il en résulte un excès de recettes sur les dépenses de l'organisme. "L'économe budgétaire, dit Marcel Labbé, équivaut à une réserve d'énergie latente qui s'accumule sous forme de graisses dans tous les points du corps."

Pour forcer l'organisme à brûler ses réserves graisseuses, il faut amener un excès de dépenses sur les recettes par deux procédés : la diminution des recettes alimentaires, l'augmentation des dépenses énergétiques et calorifiques.

Le traitement de l'obésité met donc particulièrement en oeuvre la phagothérapie et la physiothérapie.

Pour réduire l'alimentation, on a tout d'abord proposé le *régime sec*. Celui-ci fait maigrir en forçant l'obèse à éliminer une partie de l'eau accumulée dans ses tissus, et agit surtout par la restriction inconsciente qu'il apporte à l'alimentation. Le *régime carné* exclusif peut donner des résultats, mais il est dangereux pour les goutteux, les lithiasiques et les néphrétiques. Elbstein ordonne le *régime gras*, faisant ainsi porter la réduction alimentaire sur les hydrates de carbone. Ce régime anormal provoque le dégoût des malades. Albu conseille la *diète végétarienne* ; ce régime a le défaut de n'apporter qu'une faible quantité d'albumine. Enfin Debove, Mauriel, Moride sont partisans du *régime lacté*, méthode excellente mais guère d'exception. Pour M. Marcel Labbé, le régime doit être précisé au point de vue de la quantité aussi bien que de la qualité. Un dosage exact des aliments permet seul d'éviter les excès dangereux et de bien surveiller les effets de la cure. Le régime, en outre, doit se rapprocher le plus possible des coutumes alimentaires du pays, ce qui permet à l'obèse de faire sa cure en liberté. Ali Bab, dont on connaît la science culinaire, a donné un modèle de régime normal, mais réduit. Ce régime comporte le dosage et le choix des aliments. Pour faire maigrir les obèses, il faut pour M. Marcel Labbé un régime de 1.500 à 1.000 calories. Un amaigrissement de 200 à 300 grammes par jour est, dans un cas d'obésité non compliquée, le remède le plus désirable.

Le choix des aliments doit avoir pour but de calmer le mieux l'appétit en nourrissant le moins possible. Légumes verts, salades, fruits remplissent l'estomac sans apporter beaucoup de principes nutritifs. Les légumes secs, riz, pâtes, beurre doivent être évités, le pain frais

remplacé par du pain grillé ou des biscottes ; les repas multiples sont préférables aux repas rares. La réduction alimentaire ne doit pas porter sur les matières albuminoïdes, elles représentent l'aliment le moins dangereux, car elles se transforment difficilement en graisses et comme elles constituent la partie fondamentale du protoplasma cellulaire, on ne saurait les supprimer sans dommage pour l'organisme.

Lorsqu'on peut surveiller de près la cure, on peut la diviser en deux périodes, la première de régime très réduit avec dose modérée d'albumine, la seconde de régime réduit avec dose forte d'albumine. Les boissons alcooliques ou sucrées doivent être réduites autant que possible, l'ingestion d'eau n'a pas d'inconvénient et les boissons abondantes augmentent l'amaigrissement d'après les expériences de MM. Labbé et Furet. Le sel doit être autant que possible diminué.

On peut formuler en tenant compte de ces observations, le régime suivant :

Petit déjeuner : 200 grammes de thé, un oeuf à la coque, 10 grammes de biscottes ;

Repas à 10 heures (facultatif) ; Bouillon 250 grammes avec tapioca ;

Déjeuner : Hors-d'oeuvre (tomates, radis, céleri, concombre), 30 grammes, viande 60 grammes, légumes verts 200 grammes, fruits crus 200 grammes, vin blanc 150 grammes, eau à discrétion ;

Gouter : 150 grammes de lait ou une tasse de thé, 5 grammes biscuit ;

Dîner : Bouillon de viande ou de légumes 250 grammes, viande 60 grammes, salade 200 grammes, fruits 100 grammes, pain 50 grammes. On pourra varier par des remplacements. 100 grammes de petits pois, 65 grammes de haricots au lieu de 60 grammes de viande.

La *physiothérapie* comprend la kinésithérapie avec les exercices en plein air, les sports, les jeux, le massage, et l'électrothérapie ; l'hydrothérapie avec les bains de vapeur et de lumière provoquant la sédation et les douches ; la *crénothérapie* ; avec les eaux purgatives ou hydrominérales et enfin l'*hygiène générale* avec l'air, la ventilation, la réduction du sommeil qui ne doit jamais dépasser huit heures.

La cure est difficile à établir, mais ses résultats encouragent vivement les efforts qu'on peut faire pour triompher des obstacles.

