tiques font souvent le désespoir des médecins, qui trop peu méthodiques, trop confiants dans l'empirisme, négligent la diététique. Il arrive alors que des malades, ayant fait le tour des consultations, parviennent à se guérir, à la faveur de diètes qu'ils ont trouvées dans des bouquins ou ailleurs, d'où médisance contre la profession. En effet la diète appropriée est à la base du traitement des dyspepsies. Malheureusement, les théories si nombreuses émises sur leur pathogénie ne sont pas de nature à faciliter une classification rationnelle, et l'exclusivisme des auteurs a fait perdre de vue que la plupart des phénomènes dyspeptiques (troubles du chimisme, de la motricité et de la sensibilité), sont le plus souvent sous la dépendance du système nerveux, influencé à son tour par les altérations sanguines, le surmenage, les intoxications, etc.

M. Valin ne veut traiter que des dyspepsies fonctionnelles, variétés les plus communes, dont il existe trois types principaux, qui sont : la dyspepsie nerveuse proprement dite, les dyspepsies hypo et hyperchlorhydriques ; la première résulte d'une perturbation de fonction ; les deux autres d'une asthénie permanente ou d'une hypersthénie. Chaque type a sa physionomie clinique.

La dyspepsie nerveuse, de beaucoup la plus fréquente, puisqu'elle compte les 8-10 des cas d'après Lancereaux, se rencontre de préférence chez les neuro-arthritiques. Elle est le retentissement sur l'estomac d'une diathèse, et produit une perturbation du chimisme et de la motricité, avec comme résultante, une irritabilité exagérée de l'organe.

L'indication principale sera donc de combattre cette irritabilité, avec des aliments non irritants. Parmi ceux à conseiller, mentionnons : le filet de bœuf, les cotelettes maigres, la volaille, le jambon dégraissé, le poisson maigre, les œufs crus ou cuits mous.

Déconseiller les viandes de conserve, les viandes marinées et faisandées, les viandes fumées et salées, (excepté le jambon), le porc, l'oie, la charcuterie, le hareng, la sardine, le homard, le saumon, les œufs cuits durs ou dans un corps gras.

Remplacer le vinaigre par le jus de citron.

Interdire le vin acide et les alcools.

La forme sous laquelle on présente les aliments a aussi son importance ; s'ils plaisent au goût, ils sont à moitié digérés. Ainsi le rotissage développe la saveur et l'arôme des viandes, tandis que la cuisson facilite la digestion des végétaux.

Pris modérément chauds, les aliments calment l'irritabilité, la chaleur favorise en plus la digestion des corps gras. Mais en tout il faut éviter les extrêmes : jamais d'aliments trop froids ou trop chauds.

Les aliments gras sont nuisibles, ils développent des acides gras, très irritants. Plus nuisibles encore les aliments fermentescibles, tels que fromage avancés pois et fèves, sauces grasses, salades composées, etc.

En somme, l'alimentation doit être modérée ; une

bonne règle est de rester sur son appétit ; le satisfaire, c'est déjà manger trop.

Il est bon de s'habituer à manger aux mêmes heures, à des intervalles d'au moins cinq heures, entre chaque repas, afin de laisser reposer l'estomac et ne pas lui imposer coup sur coup une série de digestions.

Inutile d'insister sur le rôle de la mastication et de la salivation : sur la gaité, l'un des meilleurs condiments, et sur la nécessité de porter des vêtements amples.

Après les repas, un repos de 15 à 20 minutes est parfois utile ; certains dyspeptiques se trouvent bien d'une courte promenade à pied ou en voiture.

Enfin l'hydrothérapie froide complètera le traitement 2ème Type.— La dyspepsie nerveuse peut conduire à la dyspepsie hyposthénique ; ici, il y a insuffisance gastrique, atonie musculaire et sécrétoire, hypomotilité et hyposécrétion, avec stase concomitante.

La neurasthénie gastrique prend sa source dans la dépression nerveuse générale ; plus fréquente chez les femmes, elle origine souvent d'une maladie utérine ou des organes abdominaux.

Elle se manifeste par des éructations, de la céphalée, des sensations de poids et de plénitude au creux épigastrique. La digestion, lente et laborieuse, fatigue aussitôt après les repas. Au bout de trois heures, la succussion de la région stomacale fait percevoir du clapotement. La digestion intestinale est obligée de suppléer à celle de l'estomac ; les malades sont constipés.

Les indications sont de relever le système nerveux, par des toniques généraux, une diète stimulante et non fermentescible. Les aliments seront donnés sous un petit volume, afin de prévenir ou ne pas aggraver la dilatation de l'estomac. La diète sera laxative parce qu'il y a atonie intestinale et constipation.

Parmi les aliments stimulants nous trouvons les bouillons, les extraits de viande, les peptones, la viande en petite quantité, les fruits, le café et un peu de bon vin.

Les poissons maigres riches en phosphore seront utiles.

Les farineux seront donnés en petite quantité.

Les céréales, en petite quantité et en purée sont excellentes, elles empêchent la fermentation des viandes.

La dilatation de l'estomac contre-indique le régime lacté.

3ème Type.— Le type hyperchlorhydrique se caractérise par une hypersthénie et une hypersécrétion. Les symptômes se montrent 3 ou 4 heures après les repas, tandis qu'ils apparaissent dès les premières heures, dans la forme précédente. L'hyperchlorhydrie conduit à l'ulcère et à la maladie de Reichmann. Le symptôme principal, c'est la crise de gastralgie, douleur brûlante, qui diminue après l'absorption de substances albuminoïdes, qui fixent l'acide chlorhydrique.

Indications.— Réduire au minimum l'irritation et la sécrétion, conséquences habituelles de la bonne chère. Généralement les médecins emploient le bicarbonate de soude pour neutraliser l'HCl. Sans contester son utilité,