

sucré dans l'urine qu'après l'ingestion de la quantité correspondante d'empois d'amidon.

Dès lors, comment comprendre qu'un diabétique se trouve mieux du sucre que de l'amidon ?

Remarquons qu'il y a équivoque sur le mot *sucré* : le sucre que le diabétique utilise mal, c'est la glycose. C'est celle-ci qu'il faut lui interdire. On doit donc proscrire ceux des fruits qui en contiennent beaucoup, les pruneaux, par exemple, et restreindre, dans la mesure nécessaire, le pain et les féculents, puisque l'amidon, s'il est bien digéré, se transforme intégralement en glycose<sup>1</sup>. Bref, il faut autant que possible écarter de l'alimentation du diabétique la glycose et les sources de glycose. Au contraire, un certain nombre de légumes et de fruits réputés sucrés sont moins nuisibles qu'on ne pense généralement, parce qu'ils renferment d'autres sucres en partie utilisables. A cet égard, les célèbres *menus* de Bouchardat sont, en partie, à reviser, et, de toutes les prescriptions de cet éminent spécialiste, la plus sage est assurément celle-ci, qu'il faut, par des dosages fréquents de sucre urinaire, s'assurer de l'utilisation ou de la non-utilisation des divers hydrates de carbone ingérés, et régler le régime en conséquence. Chaque malade a son coefficient qu'on ne peut connaître d'avance.

Quant à la saccharose (sucre de canne ou de betteraves), elle se dédouble, comme on sait, en parties égales de glycose et de lévulose. Lorsqu'un sujet ingère 50 grammes de saccharose, il absorbe (en supposant qu'il ne s'en détruise pas dans l'intestin) au plus 25 grammes de glycose. En même temps il absorbe 25 grammes de lévulose. Or, *ce sucre est bien utilisé par un grand nombre de diabétiques.*

La question, toutefois, n'est pas si simple, et il serait inexact d'affirmer que, chez le plus grand nombre de diabétiques, 100 grammes de saccharose ne sont pas plus nuisibles que leur équivalent en amidon, soit 80 grammes ; car il y a un autre élément qui entre en jeu, c'est la rapidité d'absorption :

Lorsqu'un diabétique absorbe 80 grammes d'amidon, il ne se produit pas, dans son tube digestif, 100 grammes de glycose, parce que l'amidon n'est jamais complètement digéré. De plus,

(1) Monsieur le professeur Mossé, a fait, avec raison, remarquer que les pommes de terre sont, chez le diabétique, moins nuisibles que le pain. En effet, en raison de la proportion d'eau que renferment les pommes de terre, 100 grammes de ces tubercules donnent beaucoup moins de sucre que 100 grammes de pain, et surtout que 100 grammes de croûte de pain si chère aux diabétiques.