

MEMOIRES

REGIME LACTO-VEGETAL (1)

Par M. C. N. VALIN.

Professeur suppléant d'hygiène, Professeur de dermatologie,
Médecin de l'hôpital Notre-Dame.

Comme son nom l'indique ce régime est composé de lait et de substances végétales. Ce régime peut être très varié au point de vue culinaire étant donné la grande variété des aliments d'origine végétale. Il peut répondre à tous les besoins de l'organisme en fournissant amplement de l'albumine, de la graisse, des hydrates de carbone et des sels minéraux. Il est aussi fécond en applications thérapeutiques dans les maladies du foie, des intestins, des reins, de la peau, du système nerveux, des organes de la circulation. Mais ses indications peuvent se ramener à deux principales: 1° réduire les fermentations digestives au minimum; 2° donner un repos relatif aux organes éliminateurs et au système nerveux.

PHYSIOLOGIE DE LA DIGESTION DES HYDRATES DE CARBONE

1° La digestion des hydrates de carbone ne s'accompagne pas de fermentations putrides et toxiques comme celle de la viande. Le lecteur trouvera des tableaux comparatifs dans ma communication au Congrès des Trois-Rivières et publiée dans les numéros de novembre et décembre 1906 de *l'Union Médicale*. Le régime végétal est anti-putride parce qu'il change le milieu de culture habituel de l'intestin et comme conséquence sa flore microbienne. Il est facile de vérifier ce fait en substituant à un régime carné un régime lacto-végétal. Le régime carné donne des symptômes d'intoxication intestinal tels que: langue chargée, gaz fétides, céphalalgie, disposition à dormir, courbature matutinale, manque de disposition pour le travail intellectuel et physique, sommeil agité et entre coupé de rêves, selles de couleur brun foncé, sèches, très odorantes, urines très acides rouges, chargées d'urates et d'acide urique. Le régime lacto-végétal fera vite disparaître ces symptômes qui donneront place à une euphorie générale, au calme du système nerveux, un sommeil réparateur, à des selles non odorantes, jaunes, pâteuses, à des urines moins acides et claires.

Et voici l'explication: les aliments végétaux farineux produisent de l'acide lactique et succinique qui ont des propriétés antiseptiques. La production de ces acides antiseptiques se fait

(1) Communication à la Société Médicale de Montréal, 1908.