

Pour des raisons similaires auxpénible, la mastication est mauvai-
énoncée de fatigue facile, d'effort quelles s'ajoutent les causes s'q-
se chez les dyspnéiques, cardiaques ou emphysémateux.

Le traitement ne sera efficace, le redressement de la mastication
vicieuse ne sera effectif que si l'on attaque directement ces causes.

Une hygiène dentaire soignée, sur les détails de laquelle nous re-
viendrons quelque jour, préviendra sûrement les défauts dentai-
res ; si elles existent déjà, les soins d'un dentiste éclairé les corrige-
ront dans la mesure du possible.

Le traitement le plus délicat à la fois et le plus efficace est celui
de la mastication insuffisante par mauvaise habitude, il consiste en
une véritable rééducation masticatoire :

1o. Il faut convaincre le patient de l'importance de la mastication,
en lui exposant succinctement et sous la forme qui convient à sa men-
talité les considérations précédente, si nous parvenons à fixer suffi-
samment son attention sur l'acte masticatoire, s'il y pense seulement
pendant son repas au moins pendant quelques jours, il recontractera
facilement l'habitude perdue ;

2o. Il faut aussi obtenir de lui une répartition de ses repas adé-
quate à ses occupations, qui lui permette en d'autres termes de consac-
rer à son repas et dans des conditions d'un calme au moins relatif,
le temps minimum nécessaire à une ingestion correcte des aliments, sa-
voir au moins vingt-cinq à trente minutes ;

3o. Il faut entrer dans quelques détails précis d'alimentation qui
contribueront singulièrement à faciliter cette rééducation.

Le choix du pain est de première importance. Un pain longuet à
croûte assez épaisse, à mie peu abondante et bien glutineuse, de con-
sistance bien élastique du type dit en terme de boulangerie "baguette
de gruau", constitue le meilleur masticatoire, outre qu'il provoque
une abondante salivation. Le fait du choix même du pain, du change-
ment d'habitude alimentaire imposé de ce fait, fixera l'attention du
patient et contribuera à exercer la suggestion rééducatrice désirée.

On conseillera de se servir de fourchettes et de cuillers d'enfant, de
façon à diminuer le volume des bouchées et à augmenter le nombre
des périodes masticatoires.

Chaque bouchée devra être accompagnée d'un tout petit morceau de
croûte de pain, gros comme une noisette, dont la consistance ferme et
élastique si particulière sera pour le patient un critérium très précis ;
la déglutition ne devra être opérée que quand ledit fragment aura été
complètement transformé, et l'aliment qui l'accompagne avec lui, en
une pulpe tout à fait molle. Ce fragment de pain constituera à la fois
un repère physique et un rappel psychique.

Au choix des mets présideront les règles générales de l'alimenta-
tion des dyspeptiques.