

Alimentation Rationnelle

(SUITE)

Et si jamais vous tombez malade, gardez-vous de la suralimentation

PAR LE D^r M. DIDIER

Fondateur de l'Institut Naturiste d'Alger

Mes précédents articles prônaient une formule alimentaire plus élastique, plus souple à s'adapter à nos besoins exacts que celle qui régent la table contemporaine. J'ai cherché à montrer comme il est peu conforme à une hygiène bien comprise de faire par routine deux repas égaux par jour, et d'un bout de l'année à l'autre des repas de composition aussi substantielle, aussi constructive, été comme hiver.

Une autre erreur très répandue parmi les hommes des pays tempérés qui émigrent aux Colonies consiste à conserver leur régime alimen-

qu'en pays froids ou tempérés la vapeur d'eau se replie pour ainsi dire sur elle-même, laisse à l'oxygène toute latitude d'expansion, et se condense en fines gouttelettes qui sont arrêtées sur le chemin des alvéoles pulmonaires dès les fosses nasales, dans les pays chauds au contraire l'envahissement de l'espace par la vapeur d'eau à l'état de tension et de dilatation extrêmes refoule et raréfie l'oxygène, qui descend par moments à un volume de 188 à 190 centimètres cubes par litre, ce qui est loin déjà du chiffre de 200 centimètres cubes d'oxygène pour



Jonglage, servant d'entraînement au lancer par balancé de côté.



L'exercice oxygénateur par excellence : la course.

taire ne varietur, sans tenir compte de ce fait qu'en changeant de pays ils sont entrés dans un milieu d'une activité oxydante différente de celle de leur milieu natal.

L'anémie des pays chauds n'est pas une vue de l'esprit : elle est bien réelle. C'est elle qui cause la dépression nerveuse estivale, qui fait du climat d'Algérie, par exemple, un climat fatigant à la saison chaude, et qui provoque le départ de plusieurs dizaines de milliers d'Algériens chaque année, en juillet : migration sans analogie dans aucune région de la France tempérée.

Si l'Etat offre gratuitement à ses fonctionnaires des Colonies même toutes proches comme l'Algérie, le voyage en France tous les deux ans, ce n'est sans doute pas par pure munificence, mais bien parce que les autorités compétentes jugent indispensable de leur donner le moyen d'aller périodiquement se retremper dans l'air plus vivifiant du pays natal.

Cette anémie est aisément expliquée par l'état hygrométrique de l'atmosphère. Les régions coloniales peuplées d'Européens s'échelonnent le long des côtes, là où les communications avec la métropole sont le plus directes ; dans ces régions l'air est constamment humide, surtout l'été, où un soleil implacable passe 14 heures sur 24 à évaporer cet immense réservoir d'eau qu'est la mer. Plus il fait chaud, plus la vapeur d'eau résultant du coup de pompe solaire arrive à un état accentué de ténuité et de tension. Et c'est là qu'est le danger. Alors

800 d'azote, *grosso modo*, considéré comme normal pour la constitution moyenne de l'air frais et sec.

C'est, ici, un air très pauvre en oxygène qui pénètre au fond des alvéoles pulmonaires et sert à la réoxygénation du sang, à l'hématose. Si ces différences centésimales paraissent peu importantes à un examen superficiel, elles n'en ont pas moins des répercussions sensibles sur ces mécanismes de précision que sont des êtres humains réglés pour respirer activement un air normalement oxygéné. Ajoutez à cela l'influence opiniâtrement péjorative du temps, ce facteur irrésistible...

Comme il est de règle en biologie que l'amoindrissement de la fonction atrophie l'organe, en présence d'un oxygène rare la surface absorbante d'oxygène diminue. Le sang se dépeuple de ses globules rouges : c'est l'anémie avec ses conséquences, dont l'une est la diminution du pouvoir oxydant respiratoire. L'organisme dans ces conditions voit le fonctionnement de ses appareils végétatifs s'engourdir, et baisser ses possibilités de transformation des aliments en énergie.

Il est donc prudent de restreindre le travail alimentaire de manière parallèle, d'une part en modérant le volume des repas, de l'autre en fixant son choix sur des mets de dégradation, de transformation, de métabolisme faciles. C'est dire que l'alimentation doit être moins carnée, plus végétarienne dans les pays chauds que dans les tempérés. Les possibilités d'effort physique et cérébral soutenu se trouveront sans doute quelque peu amoindries par la frugalité adoptée, mais tel est

l'ordre des choses, qu'il faut savoir accepter sous peine de dilapidation de la vitalité et d'usure précoce.

Ces indications deviennent de plus en plus pressantes et impérieuses à mesure que l'on se rapproche des zones tropicales, dont les indigènes se nourrissent de quelques fruits, les oxydations respiratoires et l'activité digestive réduites au minimum, et vivent indolents, inactifs, passifs, leur aptitude à l'effort physique et cérébral réduite corrélativement presque à néant.

Loin de moi l'intention de prétendre que l'on doive fuir les pays chauds comme se prêtant mal à la vie pleine et à l'épanouissement physiologique des septentrionaux : on y trouve de telles compensations !... ne serait-ce que ce soleil pénétrant qui vous permet de vivre nus ou presque, en pleine semaine de Noël, dans les pièces où il pénètre. On y peut vivre dans d'excellentes conditions hygiéniques, à condition de savoir limiter ses besoins de table à la portion congrue et éviter le surmenage, et de se soumettre en outre à un usage qui puise ses origines dans les nécessités biologiques les plus impérieuses : celui des migrations périodiques, qui en replongeant annuellement le transplanté dans le milieu natal, où son arbre généalogique plonge ses racines profondes, où se sont édifiés sa façon d'être physiologique et ses besoins héréditaires, représentent le seul remède capable de refaire ce qu'ont défait les tendances contraires de son climat d'adoption. En un mot, il suffit de s'adapter pour y durer.

Celui qui au contraire s'obstine à ne pas reconnaître ces nécessités restrictives, qui prétend dépenser dans ces pays désoxygénés la même énergie qu'au pays natal tempéré, et qui ne trouve pas dans ses oxydations respiratoires réduites un excitant vital suffisant pour lui permettre cette dépense énergétique, se voit obligé de recourir à des excitants artificiels de ses oxydations. De là l'usage souvent immodéré, aux Colonies, de la viande, de l'alcool et des spiritueux chargés d'essences toxiques, du thé et du café, qui fournissent en effet pour un temps le complément d'énergie demandé, mais qui brûlent la chandelle par les deux bouts et vous usent leur homme en cinq secs par déchéance progressive du foie. De cette déchéance on accuse volontiers le paludisme, au point que dans l'esprit de beaucoup de médecins, colonial équivalait à paludéen ; accusation gratuite bien souvent, car le paludisme n'est pas en cause ; inutile de lui reprocher plus de méfaits qu'il n'en a sur la conscience. L'intoxication humorale chronique résultant inéluctablement d'un état d'anémie habituel et prolongé, l'usage des excitants artificiels toxiques, suffisent amplement à expliquer la dépréciation d'un organe dont la fonction primordiale lui a valu le nom de « barrière aux poisons ».

Ajouterai-je qu'autant l'atmosphère sous-oxygénée des climats chauds et maritimes se prête mal aux grands efforts physiques et à la production des champions, autant la culture physique rationnelle, méthodiquement conduite et dosée, constitue un moyen efficace pour lutter contre l'anémie propre à ces climats ? L'air y est pauvre : quelle compensation plus logique que d'en faire passer davantage dans ses poumons ? La quantité compense la qualité. Et il ne dépend que de nous de respirer davantage, la culture physique bien comprise n'étant en somme qu'un prétexte à suractiver les fonctions pulmonaires. Il va de soi que, sous ces climats plus que partout ailleurs, il est de rigueur de rechercher et de provoquer la suractivité respiratoire dans le milieu où elle est susceptible de porter ses plus beaux fruits, c'est-à-dire en plein air, là où l'atmosphère, généralement pauvre, est relativement le plus oxygénée et le plus vivifiante. Sous l'influence de l'exercice méthodique au grand air, le sang mis en présence de l'obligation habituelle d'absorber beaucoup d'oxygène, réagit en se repeuplant en globules rouges. C'est ainsi que j'ai vu un grand anémique augmenter le nombre de ses globules rouges de 60 % en huit mois de culture physique.

Les principes mis en lumière pour établir une réglementation rationnelle de la table des bien portants vous permettent de pressentir ce que doit être l'alimentation des malades, et me permettront d'être bref à ce sujet.

Dans les maladies aiguës fébriles, la diète se recommande tout naturellement, et je ne puis mieux faire que de répéter ici ce que je disais

à propos des restrictions alimentaires qui conviennent aux athlètes les jours de grand effort physique. Le fait saillant est la production de toxines en masse, scories de la flambée fébrile. Éliminez-les d'abord, et pour ce faire, ne vous encombrez pas, laissez la place nette et toute l'énergie disponibles à la discrétion de vos organes éliminateurs. Ne cherchez à vous refaire qu'ensuite, une fois la fièvre tombée.

Si l'évolution fébrile se prolonge et que l'intérêt apparaisse manifeste de contrebalancer la fatigue toxique par une stimulation vitale empruntée au tube digestif, ne perdez pas de vue que, tant que la température demeure élevée, aucun aliment solide ne doit venir gaspiller une parcelle de l'énergie du patient, qui s'efforce de résister au mal, en astreignant l'estomac et l'intestin à un travail de dissociation et de transformation. Les mets liquides ou fluides sont seuls de mise : jus de fruits, bouillons de légumes ou de céréales, thé et café très légers.

Dans le chapitre de la diététique des maladies chroniques règnent les erreurs les plus regrettables. La plus courante consiste à laisser s'alimenter à leur propre inspiration des malades pour qui cependant le plus souvent un régime correctement établi constitue la thérapeutique la plus agissante. Bien peu de médecins se donnent la peine de rédiger un régime, j'entends un régime précis et détaillé, et le malade continue à errer à sa guise de faute en faute, au grand dam de sa santé.

Mais l'erreur la plus désastreuse est bien la suralimentation à tout propos et hors de propos. Bien des malades se suralimentent par principe sur ordre médical alors que la suralimentation inconsciente résultant d'habitudes défectueuses par ignorance a été la cause déterminante principale de leur mal. On suralimente ainsi par routine des anémiques dont on prolonge l'anémie, des déviés de la colonne vertébrale que l'on empêche de se redresser, des déprimés nerveux dont on fait des neurasthéniques, des neurasthéniques que l'on conduit au suicide, des pré-tuberculeux dont on fait des tuberculeux, des tuberculeux que l'on conduit au tombeau.

Voilà des organismes dévitalisés, dont toutes les énergies sont en baisse ; il leur faut une alimentation légère, inférieure à la normale, en rapport avec la capacité de travail de leur appareil digestif en état de fléchissement fonctionnel. La suralimentation vient vite à bout de la résistance de leur estomac et de leur intestin, qui, frappés d'atonie, deviennent des réservoirs inertes où les repas stagnent et où les fermentations se donnent libre cours ; du foie, qui se surmène à neutraliser les toxines digestives, se congestionne, puis, débordé, finit par ne plus opposer qu'une barrière fragile et vaine aux poisons. Suralimentation = intoxication, alors que la pureté humorale représente pour de tels malades la seule planche de salut. Planche très sûre, au point que l'on peut hardiment proclamer que la tuberculose, pour autant que le mal n'en soit pas encore arrivé à la période des infections surajoutées ni des lésions hépatiques graves, est une des affections les plus curables, dès l'instant où l'on renonce à tuer le malade par la suralimentation et l'immobilité de la chaise longue.

Chez les malades traités par une alimentation raisonnée et raisonnable et par un exercice physique modéré et méthodique, exactement adapté à leur énergie déficiente, l'amélioration se manifeste rapidement par la diminution des crachats, qui deviennent moins riches en bacilles, la reprise de l'appétit et des fonctions digestives, du sommeil, le retour des forces et de la confiance en l'avenir, et même, bien que j'aie souvent entendu crier au paradoxe, par le retour et le maintien de la température de 38 1/2, 39 degrés, aux environs de 37 1/2.

De tels malades doivent éviter avec ténacité tous mets susceptibles de provoquer une flambée fermentative intestinale (charcuterie, gibier, féculents secs tels que haricots, pois, lentilles, fèves) se montrer très modérés vis-à-vis des aliments à forte concentration moléculaire (viandes, sucre de raffinerie, boissons alcoolisées) ne pas craindre d'introduire dans leurs habitudes des journées végétariennes, user largement des légumes verts et des fruits bien mûrs, non acides. Il va de soi que la nécessité, sur laquelle j'attirais dernièrement l'attention, de ne modifier ses habitudes alimentaires que très progressivement, s'impose à eux plus qu'à tous autres.

Dans le cadre des malades se placent les grands jeûneurs, acciden-

tels ou volontaires, chez qui le retour à l'activité digestive représente toujours une entreprise périlleuse. De combien d'accidents, dont beaucoup mortels, le retour des prisonniers de guerre ne fut-il pas marqué, après une longue période de restrictions alimentaires serrées? Accidents que l'on aurait pu prévoir et éviter si la notion du mécanisme réel de la physiologie digestive et les principes directeurs d'un réglage alimentaire rationnel avaient été monnaie plus courante. Or, chacun, vous vous le rappelez, avait à cœur de combler et de gaver ces pauvres diables, si longuement et si complètement privés, tout comme si en matière alimentaire on pouvait rattraper le temps perdu. « Mettre les bouchées doubles », dicton trompeur... Empressement néfaste. Une apparente dureté, qui les eût contraints à accepter la prolongation pendant quelques semaines, mais avec des adoucissements progressifs, de la frugalité des camps de concentration, eût été mieux

appropriée à leur situation. A vitalité épuisée, à système nerveux épuisé par les privations, tube digestif en état d'incapacité fonctionnelle. Il fallait donc leur imposer une inflexible discipline de reprise alimentaire pendant le temps nécessaire à la réfection de leur vitalité et de leur tonicité nerveuse, et les soumettre à une alimentation très légère d'abord, puis de plus en plus consistante : fruits et légumes verts cuits, purées, pâtes, puis fruits crus, œufs, et enfin viande et poisson. Le gavage sans transition en a tué un certain nombre et en a abîmé beaucoup en leur infligeant des dilatations et ptoses gastro-intestinales durables, souvent définitives.

Mêmes précautions sont de rigueur pour les jeûneurs volontaires au moment du retour à l'activité digestive : jeûneurs spectaculaires, détenus grévistes de la faim qui se ravisent avant l'irréversible...

(A suivre.)