

C.-S. PORTER, M. D.

La Cure au Lait

On peut faire la cure au lait
d'après la présente méthode
au sanatorium de l'Hospice du
Sacré-Coeur, à Sherbrooke, P.Q.
Pour conditions, s'adresser à
la Révérende Soeur Supérieure.

par

la diète lactée et le repos

Traduction de la 10ème édition américaine

par

l'abbé ANSELME BOIS

1923

TOUS DROITS RÉSERVÉS,
Ottawa, 1924,
par l'abbé Anselme Bois.

LE POURQUOI DE LA CURE

Le sang est l'élément le plus important du système. S'il est pauvre et circule mal, la maladie s'insinue et fait des ravages. S'il est riche et actif, la santé rayonne.

Pour chasser la maladie et recouvrer la santé il faut donc augmenter la quantité du sang, en améliorer la qualité et en activer la circulation. Aucune cure ne peut être entière et permanente sans cela.

Or le lait, pris selon la méthode décrite dans ces pages, rend le sang riche et pur, en augmente la quantité et en régularise la circulation. Si la pression artérielle est trop élevée, il la baisse ; si elle est trop basse, il l'élève. Si le pouls est trop lent, il l'accélère, trop rapide, il le ralentit.

Donc la cure au lait sera une aide puissante dans toutes sortes de maladies et amènera une guérison entière et permanente dans un très grand nombre d'entre elles.

LE COMMENT DE LA CURE

Le patient doit :

1° Se reposer, *c'est-à-dire ne maintenir en activité que les seuls organes d'assimilation et d'élimination ;*

2° Boire beaucoup de lait. *C'est le seul aliment qui se transforme rapidement en un sang abondant et riche ;*

3° Vivre au grand air. *Il le faut de toute nécessité pour oxyder et rafraîchir le sang et dissiper les gaz délétères ;*

4° Prendre des bains chauds. *Ils assoupliront la peau, égaliseront la circulation, détendront les muscles, calmeront les nerfs et régulariseront la température ;*

5° *En temps opportun prendre de l'exercice pour affermir les muscles, dilater les poumons, assouplir les jointures, stimuler la circulation, favoriser l'élimination, purifier le sang, exercer les nerfs, rendre les sécrétions normales, en un mot assurer la permanence des bons effets du traitement.*

INTRODUCTION

On s'intéresse de plus en plus de nos jours aux questions d'alimentation et de régime. Ces dernières années ont vu plus de travaux de valeur en cette matière que n'en avaient produits tous les siècles précédents.

C'est surtout au cours des études sur le diabète et la manière de le traiter avec succès que nos connaissances du métabolisme se sont enrichies de plusieurs faits importants.

Depuis le commencement de ce siècle, on a vu se multiplier constamment le nombre des aliments transformés par l'industrie et partant privés de leurs éléments vitaux. Vous allez chez l'épicier et il vous offre une série de boîtes et de cannettes contenant tous les aliments désirables et indésirables préparés, cuits, stérilisés, pesés et étiquetés des mois ou même des années d'avance. Il y a vingt ou trente ans, l'assortiment était peut-être plus limité mais moins artificiel. Les légumes, les céréales, les fruits, les noix, l'huile, les œufs, le beurre et le lait provenaient directement de la ferme. La farine contenait le blé entier, la farine de blé-d'Inde était authentique, le gruau d'avoine était du vrai gruau d'avoine, on pouvait acheter autre chose que du sucre raffiné, etc.

Faut-il alors se surprendre qu'il y ait aujourd'hui plus de troubles digestifs qu'autrefois ? Faut-il s'étonner de ne rencontrer qu'à l'état d'exception un individu qui

ne se plaint pas de temps en temps d'indigestion, de mal de tête, de points, de mal de cœur, de constipation ou d'autres maux plus sérieux dont ces derniers ne sont souvent que les avant-coureurs ?

L'usage excessif des céréales cuits d'avance, du lait pasteurisé, des substituts du beurre, des produits conservés en entrepôt, des bonbons, du sucre raffiné et des conserves de toute espèce nous prive des vitamines que tous les aliments naturels renferment en plus ou moins grande quantité.

Ni la vitalité ni la vie elle-même ne peuvent se maintenir sans ces vitamines. Il y a sur le marché quantité de préparations faites de glandes d'animaux et de jaunes d'œufs, d'extraits de légumes et d'oranges, de cultures de levure et de bacilles lactiques ; les manufacturiers les annoncent à grands frais et les recommandent comme substituts des éléments qui manquent aux aliments manufacturés. Il semble pourtant bien plus simple et plus rationnel de revenir à une diète plus naturelle plutôt que de se bourrer de produits chimiques.

Le lait pur contient les trois vitamines et tous les éléments nécessaires à la nutrition du corps humain.

C'est ce qui explique la popularité croissante de la cure au lait.

Certains s'y opposent, soit par intérêt personnel, soit parce qu'ils l'ont essayée sans succès et n'y voient qu'une nouvelle forme de charlatanisme. Après trente-sept années d'expérience (1921) pendant lesquelles j'ai traité plus de dix-huit mille patients de la manière décrite dans le présent volume, je suis plus que jamais convaincu qu'elle est le meilleur traitement pour toutes les affections énumérées plus loin.

Le lait et les laitages ont été tenus en haute estime depuis les âges les plus reculés. En temps normal, certaines des plus anciennes nations européennes consomment deux ou trois fois plus de lait par individu que nous ne le faisons en Amérique.

Un bon aliment est un bon remède. La maladie n'est en somme rien autre chose qu'une perturbation des fonctions nutritives. Il est donc tout naturel que l'usage du lait pour les malades soit aussi ancien que son usage pour ceux qui se portent bien.

Hippocrate recommande le lait d'ânesse aux consommeurs. Les Arabes emploient le lait et le petit-lait de chameau comme remède. Homère appelle les Scythes *galactophages* ou *mangeurs de lait*, et Hérodote décrit leur méthode de traiter le lait de jument.

En ces derniers temps, ce sont surtout les efforts des médecins russes et allemands qui ont popularisé la cure au lait.

Le docteur Inozemtseff, auteur d'un ouvrage intitulé "La cure au lait", (Moscou, 1857), a traité avec succès plus d'un millier de cas, soit personnellement, soit par l'entremise de ses assistants. Le docteur G.-L. Garrick, médecin de l'ambassade anglaise à Saint-Pétersbourg, traduisit un ouvrage du docteur Karell, intitulé "De la cure au lait" et publia un article sur ce sujet dans le *Edinburgh Medical Journal* d'août 1866.

Karell prétendait avoir traité avec succès des centaines de cas d'hydropisie, d'asthme, de névralgie persistante, de désordres du foie et de troubles digestifs. Pour tous ces malades il considère le lait le meilleur et le plus sûr remède. Il ne cherche cependant pas à déterminer ce à quoi tiennent les effets bienfaisants

du lait, à ses qualités alimentaires ou à quelque vertu médicale cachée. Il remarque simplement que le lait et le chyle se ressemblent beaucoup, insiste pour que le patient prenne le lait à des intervalles réguliers sous la direction d'une personne compétente, par doses variant de deux à six onces de lait écrémé, et ajoute qu'on n'obtient de bons effets qu'à la condition de ne prendre rien autre chose que du lait.

Des autorités comme F. von Niemeyer, Winternitz, Bremer, Cohen, Ebstein, Gomberg, Scheiber, ont tous recommandé le lait dans le traitement des maladies chroniques. Le professeur Bauer affirme : "*C'est un fait indiscutable que l'emploi méthodique de la diète lactée produit dans certains cas des résultats qu'aucun autre traitement ne peut procurer.*"

Le docteur A.-S. Donkin, médecin américain, écrivit pour le *Lancet* de Londres, en 1876, un article intéressant sur "*L'influence curative d'un régime lacté exclusif.*" Le même tome du *Lancet* contient un article par un médecin anglais célèbre, le docteur Johnson. Ce dernier recommande la cure au lait pour certaines maladies. Il note en particulier "*la disparition rapide de l'albumine dans plusieurs cas aigus de maladie de Bright traitée comme suit : repos entier, bains chauds et copieuses libations de lait.*" Il décrit aussi quelques cures remarquables d'inflammation de la vessie.

La seule différence entre la cure au lait de Johnson et celle de Donkin, c'est que le premier emploie le lait entier tandis que le second préfère le lait écrémé. Donkin fait la remarque suivante : "*La constipation causée par le lait pendant la cure, est un très bon indice, mais la diarrhée en est un très mauvais. Celle-ci est plutôt produite par le lait entier que par le lait écrémé.*"

Il prétend que le lait écrémé est plus efficace dans le traitement de la diarrhée, de la fièvre typhoïde et de la dysenterie, et plus efficace pour réduire l'hydro-pisie. Il ajoute que le lait pris en grandes quantités, parfois jusqu'à quatorze chopines par jour, peut guérir du diabète.

Voici maintenant ce que dit Weir Mitchell, qui eut peut-être plus d'expérience qu'aucun autre médecin américain dans le traitement des maladies chroniques : "*Il est difficile de traiter aucun de ces cas sans avoir recours à la diète lactée quelque part dans le traitement.*"

Le professeur James Tyson, dans le *Journal of American Medical Association* de juin 1884, recommande la cure au lait dans les cas de diabète, maladie de Bright, calculs, dyspepsie, obésité, prostration nerveuse chez les femmes. Il remarque la disparition entière de l'acide urique et ajoute que l'usage persistant du lait peut guérir de la pierre. Dans les cas d'ulcères d'estomac, il défend tout autre aliment que le lait. Il déclare qu'on n'a jamais recommandé un traitement aussi efficace contre l'obésité.

Le docteur L.-Duncan Bulkley, du New York Hospital et du New York Skin and Cancer Hospital, croit que le lait peut être absorbé directement dans le sang par les vaisseaux chylifères. Il croit absolument nécessaire que l'estomac soit entièrement libre de tout autre aliment quand on prend le lait comme remède. Le suc gastrique ne contiendra alors aucun acide. S'il en contient, le lait se caille et doit suivre le processus digestif régulier.

Le docteur R.-H. Babcock, de Chicago, croit que le lait pris de cette manière passe dans le duodénum, où il est absorbé. Il affirme qu'il a obtenu des résultats aussi satisfaisants que ceux du docteur Bulkley.

Mes propres observations, conduites pendant plusieurs années, me portent à croire que les principaux éléments du lait sont absorbés directement dans la lymphe et de là dans le sang. Cette absorption aurait lieu principalement dans l'intestin grêle.

Le lait est sécrété directement du sang, et sa partie liquide est semblable, sinon identique, au sérum du sang. Qu'est-ce qui l'empêcherait alors d'être incorporée au sang sans subir de transformation ? Les fines capsules de gras que le lait contient ne demandent aucun procédé chimique ou autre pour devenir la partie grasse du sang. Les carbohydrates (lactose) et les albuminoïdes peuvent probablement être assimilés sans être digérés. Leube a démontré que ces éléments, introduits dans le colon, étaient absorbés tels quels. Le lait contient en outre une légère quantité de fibrine semblable à la fibrine du sang.

Il contient aussi quantité de ferments solubles importants, diastase, galactase, etc. Marfan croit que ces ferments stimulent et régularisent la nutrition et que leur fonction est identique à celle des enzymes produits par différents tissus.

Woodhead et Mitchell ont démontré que le lait contient même plus d'opsinines que le sérum du sang.

Tout lait de vache en santé renferme des cellules, ou leucocytes, précisément semblables aux globules blancs du sang. Je suis porté à croire que ces cellules s'introduisent dans la circulation où ils aident les globules blancs et remplacent ceux que la maladie a épuisés. Une fonction importante des globules blancs consiste à éliminer les germes pathogènes, d'où leur vient l'appellation de policiers ou de vidangeurs. On les trouve en quantité dans toutes les parties malades

du corps humain. Normalement le sang en contient 7,000 par millimètre cube. Le sang d'un nouveau-né en contient beaucoup moins, mais ils se multiplient rapidement et on en a déjà compté jusqu'à 40,000 par millimètre cube après la première tétée. Si on veut une autre preuve de l'absorption immédiate des leucocytes dans le sang, qu'on observe la veine jugulaire d'un chaton que sa mère vient de nourrir ; elle est pleine d'un sang blanc, chargé de leucocytes.

Si on considère que certains éléments du sang sont des germes vivants tandis que les autres ont une relation si directe avec la vie, on voit tout de suite combien on en altère les qualités si on le cuit ou si on y introduit quelque composé chimique destiné à le conserver.

La plupart des manuels de médecins que je connaisse recommandent le régime lacté dans presque tous les cas de maladie chronique. Plusieurs d'entre eux font cependant l'erreur de combiner le lait avec d'autres aliments, même avec la viande et les œufs, et se voient en conséquence obligés de ne le prescrire que sous la condition que le patient puisse le digérer facilement. Bien peu de médecins savent quelle quantité de lait prescrire et de quelle manière le faire prendre. La manière de préparer le malade pour la cure au lait ainsi que la ligne de conduite à tenir pendant le traitement n'ont jamais été publiés, que je sache, avant la première édition du présent ouvrage en 1905.

Ma première expérience relative à la cure au lait eut lieu à New-York, en 1884. Un de mes amis fut radicalement guéri d'une maladie assez sérieuse en suivant les conseils d'un allemand récemment débarqué

qui connaissait les cures au lait qui se pratiquaient alors en Allemagne. D'autres amis souffrant de maladies diverses, firent la même cure avec succès. Je souffrais alors moi-même de prostration nerveuse et depuis sept ou huit années j'avais la fièvre des foins chaque été. Je fis la cure. Je me remis complètement de ma prostration nerveuse et la fièvre des foins ne m'a jamais incommodé depuis.

Depuis lors j'ai sans cesse recommandé la cure au lait, et des milliers de patients qui l'ont faite sous ma direction, presque tous ont été guéris ou du moins grandement soulagés.

De tels résultats ont tout naturellement rendu le traitement populaire par tout le pays. Plusieurs médecins et quelques sanatoriums l'ont adopté. Je ne regrette qu'une chose, c'est que certains d'entre eux ont cru devoir y apporter des modifications dans le seul but de le rendre moins simple et d'en imposer ainsi au public. Bien des fois des confrères ou des patients m'ont suggéré à moi-même d'ajouter quelque chose au lait, d'en rendre l'administration plus compliquée, plus mystérieuse, et partant plus attractive et plus payante. Ils me représentèrent que bien des personnes, après avoir souffert pendant des années sans soulagement, voyagé sous différents climats, consulté des spécialistes de renom et pris des traitements aussi chers que compliqués, ne se laisseront pas facilement convaincre des vertus d'une cure si simple que n'importe qui peut la faire chez soi, sans même le secours de la Faculté. Je convins de la valeur de leurs raisons, mais je répondis toujours qu'il n'y avait pour moi qu'une manière de réussir la cure au lait et je n'avais nullement l'intention de la modifier dans le sens

indiqué. Depuis trente-sept ans j'en surveille les résultats, l'esprit ouvert à toute suggestion de valeur. Je me suis tenu au courant des autres méthodes que l'on prétend aussi bonnes ou même meilleures, mais je n'ai jamais cru opportun de faire des changements, excepté en ce qui concerne la préparation du patient, la quantité du lait à donner selon les cas, et la manière de terminer la cure.

L'expérience m'a appris quelle sorte de lait donne les meilleurs résultats dans le traitement de maladies diverses, et quand omettre ou modifier certaines parties du traitement. J'ai surtout consacré beaucoup de temps à l'étude du comment et du pourquoi des différents symptômes qui se manifestent au cours du traitement et des résultats qui le suivent.

Ce livre s'adresse aux malades qui font la cure. S'ils la font sous ma direction, j'exige qu'ils lisent cet ouvrage en entier et très attentivement. C'est pourquoi je l'ai fait aussi court et aussi simple que possible, sans toutefois omettre aucune instruction essentielle.

Malgré mes efforts pour être concis, j'ai dû faire chaque nouvelle édition plus volumineuse que la précédente. Ceci est inévitable, si je veux répondre d'avance à autant de cas particuliers que possible. Une remarque ne dût-elle servir qu'à un lecteur entre mille que je m'en voudrais de l'avoir omise.

Écrit de longue main dans les rares moments que j'ai pu dérober à la pratique de ma profession, le présent ouvrage est presque entièrement basé sur mon expérience personnelle. Je me suis bien procuré une bibliothèque aussi complète que possible sur ce sujet, mais elle ne m'a pas beaucoup servi.

Charles-Sanford PORTER,

Long-Beach, Californie.