



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

Vol. 41, No. 1

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL FÉVRIER 1960

A la recherche de la santé

ON PEUT comparer la santé à l'échelle graduée de ces immenses affiches que les organisateurs des campagnes de bienfaisance font installer sur les places publiques pour faire connaître le progrès des souscriptions. Il s'agit de savoir à quel degré nous sommes dans cette échelle. Ce qui nous manque pour atteindre l'objectif de la santé parfaite.

La santé n'est pas un don que l'on reçoit de la Fortune. Il faut la mériter. Celui qui considère la santé comme le plus grand de tous ses biens cherche au moins à apprendre comment on peut éviter ou atténuer les erreurs et les dangers qui la menacent.

L'homme est par définition un animal, doué d'organes délicats et compliqués, exposés à se détraquer. Mais c'est un animal raisonnable, capable par son intelligence de concevoir des idées et de les employer à assurer le bon fonctionnement de son organisme.

Grâce à cette merveilleuse faculté de penser et de raisonner, nous avons appris à traiter des maladies et des blessures qui condamnaient nos ancêtres à une mort certaine. Presque partout, la lumière de la science a dissipé les ténèbres de la superstition. Le microscope ordinaire nous a révélé que les maladies infectieuses sont causées non par les démons, mais par des micro-organismes, et le microscope électronique a rendu visibles les virus filtrants.

Nos premiers progrès dans l'art d'être en bonne santé ont commencé avec l'étude du corps humain. A ce propos, il est un livre pour lequel nous devons avoir le plus grand respect: c'est le *De corporis humani fabrica* (L'architecture du corps humain), écrit en 1543 par l'anatomiste flamand, André Vésale. En travers de la page de titre de l'exemplaire qu'il a offert à la bibliothèque médicale, le célèbre professeur de l'Université McGill, Sir William Osler, a écrit cette phrase aussi brève que significative: "Ici commence la médecine moderne".

C'est à ce traité de médecine réaliste et pratique que beaucoup de malades, autrefois jugés incurables, doivent aujourd'hui la vie et la sérénité.

Les gens vivent plus longtemps

Il existe plusieurs sortes de maladies, mais le nombre de celles où la prudence, la médecine et la chirurgie ne sont d'aucun secours diminue d'année en année. Certaines peuvent être évitées grâce à la vaccination et l'immunisation (comme la variole, la typhoïde et la diphtérie) ou à des précautions aseptiques (telle la fièvre puerpérale). D'autres peuvent être guéries par les médicaments, les sérums ou les extraits organiques (comme la malaria, la dysenterie et l'anémie pernicieuse). D'autres enfin sont soulagées, sinon guéries, par les remèdes (tels le diabète et la fièvre des foies). La chirurgie sauve beaucoup de vies, notamment dans les cas d'inflammation de certains organes et même de cancer lorsqu'ils sont pris à temps.

Ceux qui savent profiter des progrès de la science médicale vivent plus longtemps et plus heureux. La simple pensée du durcissement des artères fait frémir bien des gens, mais il est un autre durcissement qui peut nous priver encore plus sûrement de la santé: c'est le durcissement de l'esprit contre le progrès. Quand un homme s'enfonce dans ses habitudes, qu'il se résigne à la souffrance, qu'il refuse de se tenir au courant des moyens de fortifier sa santé et fait fi de la médecine préventive, il tend les bras à la maladie et s'expose ainsi inutilement à la douleur et à une mort prématurée.

Déjà en 1621, Robert Burton affirmait dans son *Anatomie de la mélancolie*: "Certains médecins soutiennent qu'il n'est pas une seule période de la vie humaine qui ne puisse être prolongée par la tempérance et la médecine."

Par suite du déclin continu de la mortalité depuis le début du présent siècle, les mariés d'aujourd'hui ont beaucoup plus de chances que ceux d'autrefois de célébrer leurs noces d'or. En fait, les probabilités sont plus que deux fois plus grandes qu'auparavant.

Quelles sont les causes de cette amélioration? Tout d'abord, les recherches et les découvertes scientifiques qui nous ont fourni les moyens de combattre la maladie et d'accroître la santé. Puis — et ici le bon sens personnel a une grande importance — l'acceptation de ce que nous offrent les progrès de la science dans les domaines de l'alimentation, de la prévention des maladies, de l'hygiène et des mesures de santé publique comme l'inspection du lait et la filtration de l'eau.

On se demande parfois pourquoi les femmes vivent plus longtemps que les hommes. C'est un fait qui ressort de toutes les tables comparatives. L'une des raisons de cet état de choses est que les femmes ont plus soin d'elles. Elles attachent plus d'attention aux malaises et aux petites douleurs, qui sont quelquefois le signe d'un trouble plus grave. Elles hésitent moins à consulter, à se soumettre à des examens périodiques et à suivre les conseils du médecin.

Les maladies mortelles

La romancière de renommée mondiale, Mary Roberts Rinehart, disait un jour à un écrivain, en 1947: "Oui, j'ai eu un cancer." Puis elle ajoutait: "L'homme et la femme modernes n'ont rien à craindre de la plupart des cas de cancer. Rien sauf la négligence!"

Des milliers de savants étudient actuellement le problème du cancer, et il est logique de supposer que ce redoutable fléau, tout comme tant d'autres maladies pour lesquelles on croyait jadis que la médecine ne pouvait rien, finira par être vaincu.

Le cancer est une affection qu'il faut tenter de dépister le plus tôt possible, car seul le diagnostic précoce et le traitement immédiat peuvent en enrayer l'évolution. Voici ce qu'on lit dans une brochure sur l'hygiène dentaire publiée en 1959 par le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social: "On aurait pu prévenir au moins huit sur dix des morts causées par le cancer de la bouche si l'on avait découvert et traité le mal dans ses premières phases."

Mais l'auto-diagnostic ne suffit pas. La douleur ne nous renseigne pas sur la gravité d'une tumeur. Toute excroissance devrait être examinée sans tarder par un médecin. Il n'y a qu'un petit nombre des tumeurs qui sont malignes, mais seul un homme de l'art peut les reconnaître.

Les ouvrages sur le coeur et le sang ne se comptent plus, et pourtant il n'est pas un organe ni un système du corps humain sur lequel nous ayons encore tant de choses à apprendre. Notre coeur bat près de quarante millions de fois en un an. C'est un moteur dont la puissance est évaluée à 1/240 de cheval vapeur; il est assez fort pour pomper environ dix tonnes de sang par jour dans l'organisme. Aussi est-il sage de traiter ce

mécanisme délicat avec le plus grand soin et de connaître les règles prescrites pour le maintenir en bon état.

Ce ne sont pas seulement la pompe et la tuyauterie où circule le sang qui peuvent se déranger, mais aussi le sang lui-même. Les dérangements les plus communs sont ici l'anémie, qui est une insuffisance des globules rouges du sang, et la leucémie qui est une prolifération des globules blancs. S'en remettre aux potins dans ce domaine est une chose dangereuse. Seul le médecin peut faire le diagnostic et prescrire le traitement.

Le cardiaque tient sa vie entre ses mains. Le médecin pourra lui dire quoi faire, lui donner de bons conseils, mais c'est au malade de décider s'il adoptera désormais un nouveau mode de vie ou s'il abrégera ses jours en excédant les possibilités de son coeur ou de ses artères. Il est beaucoup plus facile de remédier à une petite défaillance que d'avoir à subir une remise en état générale. D'où la sagesse de faire surveiller régulièrement son appareil circulatoire — au moins une fois l'an — même si tout semble bien aller.

Sir William Osler, qui avait le don des formules frappantes et pleines de sens disait un jour que beaucoup d'hommes devaient leur salut à une attaque cardiaque. Ce qui veut dire que l'homme ainsi averti de la faiblesse de son coeur peut vivre encore vingt ans ou plus s'il sait prendre soin de sa santé et se limiter à une activité en rapport avec ses forces.

La tuberculose, jadis considérée comme la faucheuse par excellence, est passée, au cours des cinquante dernières années, du premier au septième rang parmi les causes de décès, mais elle constitue encore un important problème.

La tâche qui s'impose aujourd'hui est de dépister la tuberculose afin de pouvoir la traiter avant qu'elle ne s'aggrave. Mais ici encore personne ne peut s'examiner et établir son propre diagnostic.

Les examens radiographiques gratuitement offerts au public par l'Association canadienne antituberculeuse a permis de découvrir d'innombrables cas de primo-infection et de ré-infection chez des gens qui ne se savaient pas atteints de ce mal sournois.

Ce qu'il y a de plus navrant, c'est que tant de monde néglige de profiter des avantages mis à leur disposition et préfère traîner l'existence misérable des mal-portants plutôt que de se faire soigner.

La poliomyélite, qui provoque souvent de graves infirmités, devient de moins en moins mortelle d'année en année.

Les connaissances médicales sur cette maladie sont en progression sur tous les fronts. Les découvertes faites récemment dans les techniques de laboratoire nous

fourniront sans doute de précieuses indications sur la cause de ce mal, tout comme la médecine nous a apporté de meilleurs moyens d'en traiter les effets.

L'une des principales tâches qu'il reste à accomplir pour vaincre la polio est d'étendre les bienfaits de la vaccination à toute la population. Il a fallu près de 25 millions de dollars de dons et dix-sept ans de recherches pour permettre à nos connaissances sur la poliomyélite d'atteindre le stade de la fabrication du vaccin Salk. L'épidémie qui a frappé le Canada et les États-Unis en 1959 est due en grande partie à notre refus de nous prévaloir du vaccin que nous offraient gratuitement les services de santé.

Les maladies non mortelles

La plupart du temps, nos souffrances ne sont pas causées par les grandes maladies mortelles, mais plutôt par certains troubles, comme le rhumatisme, l'allergie, le mal de tête et le rhume.

Même si le rhumatisme entraîne rarement la mort, il est beaucoup plus fréquent que toute autre maladie chronique, et seuls les troubles nerveux et mentaux causent plus de ravages que lui. Il est à l'origine d'une multitude de maladies et de souffrances.

Le terme "rhumatisme" désigne un ensemble d'affections douloureuses qui atteignent les articulations et les muscles. L'arthrite fait partie de cette catégorie.

Là encore la meilleure chose à faire est de consulter le médecin sans tarder. Si on lui fournit la possibilité de commencer les traitements au début de la maladie, le praticien pourra soumettre son malade à un régime qui fera disparaître la douleur et entravera les progrès du mal.

Le diabète, causé par la carence d'une hormone essentielle qui assure la bonne assimilation des aliments, a été mis en échec au cours des quarante dernières années grâce aux recherches du Dr F.C. Banting et de son aide C.H. Best, simple étudiant en médecine.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles il importe de ne pas négliger le diabète. En effet, cette maladie peut causer la mort directement, sans compter que le diabétique est plus sujet aux infections et au durcissement anormal des artères. On ne connaît que deux remèdes contre le diabète: l'insuline et le régime. La cure est d'autant plus efficace qu'on la commence plus tôt. Pris à temps et soigné comme il se doit, le diabète ne cause, la plupart du temps, que de petits ennuis.

L'allergie, maladie très répandue, est la source de tant d'inconforts que les hommes de science se sont acharnés à lui trouver une cause commune afin de pouvoir la combattre avec succès, mais il reste encore beaucoup à apprendre à son sujet.

Le meilleur traitement consiste à éviter tout contact avec l'agent irritant, ce qui peut obliger le malade à

changer de régime, de climat, de vêtement, voire à quitter la maison qui contient une certaine poussière nocive. En dépit de ses progrès remarquables au cours des vingt dernières années, la science médicale ne peut encore rien faire pour venir en aide aux personnes qui, allergiques au poil de chat, s'entêtent à vouloir caresser leurs minets.

L'asthme appartient à la grande famille des allergies. Si, par exemple, une personne est allergique au pollen des fleurs, il suffira du moindre contact avec ce pollen pour déclencher la réaction allergique qu'est l'asthme. Il y a tellement de gens qui souffrent chaque année d'asthme et de fièvre des foins que le bien général semblerait exiger que chaque municipalité adopte des règlements obligeant les gens à détruire les mauvaises herbes de leurs jardins, des terrains vacants et même des fossés qui bordent les routes.

Le mal de tête est peut être le plus fréquent de tous les malaises. Ce n'est pas, en soi, une maladie attribuable à une cause particulière, mais l'indice d'un désordre quelconque dans l'organisme. Il résulte ordinairement de la fatigue, de l'infection, d'une allergie ou d'une blessure, mais il est le plus souvent imputable aux contrariétés d'ordre physique, intellectuel ou émotif.

Il suffit la plupart du temps d'un comprimé pour soulager nos maux de tête, mais s'ils se répètent trop souvent, il vaut mieux consulter le médecin.

Parmi les mystères que la médecine n'a pas encore réussi à percer, le plus déconcertant est certainement le rhume ordinaire et les malaises que nous désignons sous le nom de "grippe". Tout ce que la science a trouvé de mieux pour le rhume, c'est de le rendre plus supportable.

S'il faut éviter de négliger un rhume, c'est afin de pouvoir prévenir toute complication ultérieure, comme la pneumonie ou autre infection des voies respiratoires. La pneumonie se soigne avec succès à l'aide d'antibiotiques, mais le rhume résiste à tous ces remèdes magiques.

L'influenza est une infection aiguë des voies respiratoires de caractère épidémique, qui frappe chaque année des millions de gens. Aujourd'hui, les inoculations nous permettent de nous immuniser contre certaines sortes d'influenza, et il n'est que sage d'avoir recours à cette précaution.

A quand l'immunisation générale?

Pourquoi tout le monde n'est-il pas immunisé contre toutes les maladies pour lesquelles les savants du monde médical ont trouvé des remèdes? Au-dessus de l'entrée d'une récente exposition scientifique, on pouvait lire ces paroles de Robert Koch, découvreur du bacille de la tuberculose: "Il est possible à l'homme de bannir de

la terre toutes les maladies infectieuses". Il semble incroyable que la diphtérie, la diarrhée, l'entérite et la fièvre typhoïde aient été au nombre des dix principales causes de mortalité, il y a cinquante ans, et qu'elles figurent aujourd'hui presque au bas de la liste des maladies mortelles. Mais nous n'avons aucune raison de nous endormir sur nos lauriers, alors que tant de décès pourraient être évités par l'immunisation.

L'histoire des antibiotiques est déjà ancienne, mais elle a franchi une étape capitale en 1928, année où le Dr Alexander Fleming réussit à isoler la pénicilline. Cette précieuse substance compte maintenant parmi nos "remèdes-miracle". Comme pour les autres antibiotiques, son emploi doit être régleménté par le médecin, qui en connaît les possibilités et les limites. En effet, quelques-uns de ces médicaments peuvent être très dangereux si on les prend à la légère.

L'ignorance des lois de la santé et l'ignorance des progrès réalisés par la science médicale ne sont plus une excuse pour être malade. Les gens instruits, et même ceux qui se targuent de l'être, peuvent se permettre de méconnaître l'hygiène et la science, mais il ne leur est plus permis de plaider l'ignorance pour se faire pardonner leurs bêtises. C'est Montaigne qui écrivait: "Il ne faut pas plaindre le malade qui a tout ce qu'il faut pour se soigner".

Il y a enfin un autre domaine de la santé qui nous a livré son secret: celui de l'influence de l'esprit sur le corps et de l'influence du corps sur l'esprit. Toute maladie organique a des répercussions sur les émotions et sur l'esprit, tout comme les troubles émotifs affectent le corps. La colère, la haine, le chagrin, l'inquiétude et la peur sont autant de poisons qui minent la vitalité.

S'adresser à qui de droit

Nous devrions imiter l'araignée dont parle Oliver Goldsmith dans son *History of Animated Nature*: trouvant une guêpe dans sa toile, elle s'empresse de briser tous les fils qui retiennent cette dernière prisonnière et fait tout en son pouvoir pour libérer un adversaire aussi redoutable.

Il ne s'agit pas ici de glorifier la peur, mais simplement de faire remarquer une fois de plus que la meilleure façon d'avoir une bonne santé, c'est encore de prendre toutes les précautions possibles. Il nous faut tenir compte des signes avant-coureurs de trouble, procéder à un inventaire périodique, accepter les mesures préventives que nous offre la science, éviter les excès de table et autres habitudes nocives, enfin nous servir de notre jugement.

La recherche de la santé ne doit pas nous faire oublier la faiblesse de nos connaissances médicales. Nos théories personnelles sur les maladies et notre façon de les soigner risquent fort de nous apporter des déboires, parce que

même si l'abus des remèdes ne cause pas toujours des ravages irrémédiables, ce n'est certainement pas le moyen de s'assurer une bonne santé.

Il vaut infiniment mieux consulter un bon médecin. Or, aujourd'hui, nous avons à notre disposition tout ce qu'il faut en fait de personnes compétentes, d'institutions et de matériel.

Une grande tâche à accomplir

On juge de la santé d'une collectivité d'après la mortalité et la morbidité de sa population. En effet, le taux des décès et des cas de maladie révèle les succès ou les revers de son programme de santé. Mais en fin de compte la santé est l'affaire de tout le monde, et chacun doit s'assurer qu'on fait vraiment du mieux qu'on peut dans ce domaine.

Cependant, nous pourrions peut-être accomplir beaucoup plus pour la santé si nous unissions nos efforts à ceux de tous nos concitoyens.

Pourquoi n'existerait-il pas un comité d'hygiène très actif au sein de chaque association de parents et instituteurs, de chaque chambre de commerce, de chaque section du Conseil national des femmes, de chaque cercle d'hommes d'affaires? Ce comité se ferait en quelque sorte le "champion" de la santé, afin que tous — enfants et adultes — bénéficient de la meilleure santé possible.

Dans ses programmes de télévision, la Société Radio-Canada et les postes privés, en collaboration avec la Ligue canadienne de santé, pourraient faire énormément dans le domaine de la recherche de la santé.

L'Association médicale canadienne et les hôpitaux affiliés aux universités pourraient fort bien, chaque semaine, préparer des programmes destinés à renseigner les gens sur la façon de vivre plus heureux en jouissant d'une meilleure santé.

Pourquoi la collectivité et la télévision ne feraient-elles pas appel aussi au concours des nombreux autres organismes qui se consacrent à la propagation de la santé, comme la Société canadienne de l'arthrite et du rhumatisme, l'Association canadienne d'hygiène, d'éducation physique et de récréation, la Société canadienne du cancer, l'Association canadienne de diététique, la Canadian Heart Association, l'Association canadienne d'hygiène mentale, l'Association canadienne antituberculeuse, etc.?

Que de talents on pourrait ainsi mettre à contribution! Toutes ces associations, toutes ces sociétés, avec leurs ramifications dans chaque province, unissant leurs efforts à ceux des organisations locales ou paroissiales et des postes de télévision, pourraient avantageusement nous indiquer la voie à suivre dans la recherche de la santé.