



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, JANVIER 1954

CONSERVATION DE LA VIE

LA conservation de la vie est la principale de nos préoccupations matérielles. L'éminent écrivain et homme d'Etat anglais, Benjamin Disraeli, a dit à ce sujet: C'est réellement sur la santé du public que reposent tout le bonheur et tous les pouvoirs dont celui-ci jouit dans l'Etat."

Rien ne cause plus de détresse que d'être en proie à la maladie et menacé d'une mort prématurée. Notre corps a besoin d'être en bon état pour fournir son meilleur rendement physique et intellectuel, et toute faiblesse entraîne de sérieuses conséquences.

Et pourtant, beaucoup de gens continuent de souffrir pendant des années au point d'oublier la sensation de se bien porter. Les uns sont négligents, les autres résignés, et d'autres oublient que la science marche à grands pas et qu'une maladie considérée incurable il y a quelques années peut être probablement guérie aujourd'hui par de récentes découvertes chimiques, par une opération ou par d'autres traitements.

N'acceptons pas la maladie comme une chose inévitable et naturelle.

Notre siècle a fait plus de progrès en médecine que n'importe quelle autre époque de l'histoire. Comme l'a dit Will Durant, avec un peu d'ironie mais beaucoup de justesse, dans son livre *The Mansions of Philosophy*: "Nos moyens nous permettent de traiter, soigner et guérir des maladies dont les hommes mouraient autrefois sans même en connaître le nom en grec."

La vie humaine a été prolongée par l'application des connaissances scientifiques et par l'amélioration de notre niveau d'existence. Des recherches patientes et approfondies ont perfectionné nos méthodes de diagnostic et de traitement. Nos mesures d'hygiène publique sauvent la vie à des millions de personnes tous les ans. Le génie civil et la technologie nous aident également à préserver notre santé par de meilleurs logements, l'eau filtrée, le tout à l'égoût, la réfrigération, l'assèchement des marais pour détruire les moustiques, et beaucoup d'autres moyens.

A notre époque

Et pourtant, un grand nombre de gens meurent encore prématurément, et c'est pour attirer l'attention

sur la possibilité de préserver ces vies que nous écrivons le présent Bulletin.

Notre corps aura toujours à payer un certain prix pour le privilège de vivre dans l'ambiance fiévreuse de notre époque. Le moindre rien nous excite. Nous nous forçons d'être toujours occupés d'une manière ou de l'autre, et quand on nous demande pourquoi, nous ne trouvons aucune bonne raison de nous démener ainsi. On dirait que nous cherchons à dépenser notre énergie fiévreuse simplement pour échapper à la tranquillité.

"Tension" est un mot fréquemment employé par les docteurs pour désigner les malaises externes ou internes, physiques ou émotifs, dont le corps humain souffre à notre époque. Le professeur Hans Selye, de l'Université de Montréal, cite trois maladies causées par la fatigue nerveuse: la thyrotoxicose, due à un excès d'activité de la glande thyroïde; l'ulcère duodénal; et l'hypertension, ou haute pression artérielle, de la variété produite par d'autres causes que les maladies des reins.

Il n'est pas toujours possible ou nécessaire d'éviter la tension. On ne peut pas vivre dans du coton. C'est la tension prolongée, quand on pourrait facilement la soulager, qui cause tout le mal.

Prix et conséquences

Quand nous négligeons notre santé, nous nous exposons à des maladies qui finissent par nous coûter très cher. Il aurait coûté beaucoup moins cher de les prévenir.

Au Canada, le coût des mesures hygiéniques est partagé par tous les citoyens au moyen de programmes financés par des impôts. Quoique, en vertu de notre constitution, l'hygiène publique soit du ressort des provinces, le gouvernement fédéral a pris, il y a six ans, l'initiative d'un plan national. En conséquence, des milliers d'autres lits ont été mis à la disposition des hôpitaux, les recherches médicales ont pris de l'ampleur, des cours d'hygiène publique ont été institués, et de grands progrès ont été accomplis dans la lutte contre la tuberculose, le cancer, les maladies mentales, et autres maux qui affligent l'humanité.

Le Bureau fédéral de la statistique a publié récemment les résultats d'une enquête sur les maladies à partir de l'automne de 1950 à l'automne de 1951.

Sur environ 4,500,000 familles, 621,000 n'ont rien dépensé pour frais de docteur, dentiste, hôpital ou autres soins pendant cette période, et 757,000 ont dépensé moins de \$20. Au-dessus de cette somme, nous trouvons les chiffres suivants:

entre	\$20 et \$49	938,000
	\$50 et \$99	994,000
	\$100 et \$199	839,000
	\$200 et \$499	343,000
	plus de \$500	63,000

Comme on le voit, il n'y a que 27.4 pour cent des familles qui dépensent \$100 ou plus par an en soins médicaux dans tout le Canada.

Nous payons cher pour nous soigner et nous maintenir en bonne santé, mais il en coûte aussi cher de se négliger. Le Dr Hutschnacker dit dans son livre *La Volonté de Vivre* qu'un grand nombre de gens passent la première partie de leur vie à gagner de l'argent simplement pour le dépenser à rétablir leur santé dans la deuxième partie.

Les médecins s'étonnent souvent de l'indifférence que beaucoup de personnes intelligentes manifestent à l'égard des fonctions ordinaires de leur corps. Les docteurs légèrement découragés de soigner des malades insouciantes de leur santé, se désolent de voir les gens ne tenir aucun compte des maladies tant qu'ils n'en sont pas gravement atteints.

Une maladie commence généralement par un léger malaise. C'est le moment d'ouvrir l'oeil et de prendre des précautions pour rétablir l'état normal. Mais le commun des mortels n'aime pas déranger ses habitudes. Il repousse l'idée de faire quoi que ce soit, même quand les symptômes commencent à l'empêcher de s'occuper de ses affaires. Quelquefois, cela continue jusqu'au moment où le malade a plus besoin d'un prêtre que d'un docteur.

Sans aller aussi loin que Samuel Butler dans l'Utopie duquel toute personne qui tombait malade avant l'âge de 70 ans était jugée et condamnée au mépris public, nous pouvons affirmer sans crainte qu'en refusant de reconnaître la fragilité humaine et en renvoyant les visites du médecin jusqu'au dernier moment, nous nous privons souvent des joies et des avantages d'une bonne santé.

Soucis de santé

Penser à se soigner ne signifie pas se tracasser l'esprit au sujet de sa santé. La digestion s'effectue normalement sans aucune réflexion de notre part, mais nous pouvons la déranger si nous nous en mêlons ou si nous nous faisons du mauvais sang. Certains docteurs disent que leurs plus ennuyeux patients sont ceux qui étudient dans les traités de médecine les symptômes de leurs maladies réelles ou imaginaires. Ils sont le plus souvent en proie à des illusions et, comme dit Shakespeare: "La nuit, on se fait des peurs imaginaires et il est facile de prendre un buisson pour un ours."

Des gens s'imaginent avoir une maladie incurable et renvoient la visite au médecin qui pourrait confirmer leur peur. Ils ne font ainsi qu'aggraver leur mal, car si le mal existe, le plus tôt il est soigné, le plus tôt il sera arrêté ou guéri, et s'il est imaginaire, à quoi bon continuer de se faire des soucis sans aucune raison.

Jusqu'à un certain point, la peur est nécessaire à notre survivance. La témérité ne vaut pas mieux que l'excès d'inquiétude. Mais la manière de traiter la peur est de la braver, de la reconnaître comme un signal de détresse, et d'en attaquer la cause. Une vie malade n'a rien d'agréable.

Ce qu'il faut est un bon milieu entre trop de soins et pas assez.

Certaines personnes devront s'arranger pour vivre dans la mesure de leurs forces physiques, abandonner des exercices trop violents et se livrer moins souvent à d'autres. Mais la plupart des gens trouveront qu'en consacrant plus de temps au repos et à la détente elles mèneront une vie plus agréable.

La place du médecin

La fonction de la médecine consiste seulement à accorder la harpe humaine pour la faire jouer harmonieusement. Le médecin cherche à guérir les malades et à les conserver en bonne santé.

La collaboration est nécessaire à cet effet. C'est seulement avec l'aide du malade que le docteur peut arriver à effectuer une prompte, facile et durable guérison; et seulement avec l'appui des gens bien portants qu'il peut faire des progrès dans la suppression des maladies.

Il n'est pas facile de trouver la cause d'une maladie. Pour faire un bon diagnostic, le docteur doit être au courant de la manière dont le corps réagit en cas de certaines affections, et être capable de reconnaître la nature du mal et de l'interpréter correctement. Il forme son jugement non seulement sur ce que son patient lui raconte, mais il se guide sur l'ensemble des signes et des symptômes après un examen complet.

Les symptômes ne sont jamais imaginaires. Quand un homme se plaint d'un mal de tête, il dit la vérité ou non: il ne s' imagine pas le mal de tête. Mais il ne dit peut-être pas tout. Il s'est peut-être "drogué", ce qui change le caractère et la portée des symptômes. Les docteurs savent que cela arrive souvent et ils prennent des précautions en conséquence; ils exaspèrent parfois les patients en refusant de leur donner immédiatement un simple remède et en leur disant de revenir un autre jour.

Le docteur est parfois obligé d'appeler en consultation un de ses collègues spécialisé dans une autre branche de la médecine. Les progrès réalisés par les recherches médicales ont créé une science complexe, dont le champ est devenu trop vaste pour le même individu. Il y a, d'après un article dans les Annales de l'Académie américaine des sciences politiques et sociales, vingt-trois différentes classifications de spécialistes et sous-spécialistes admises par les différentes académies américaines de médecine. En outre, le corps

médical dédié à la conservation de la vie humaine comprend le dentiste, le thérapeute, le diététien, le psychologue et autres spécialistes.

Le moyen de vivre plus longtemps consiste à se faire examiner régulièrement par un docteur qui vous connaît et qui est au courant de vos antécédents médicaux. Avez-vous jamais réfléchi que si, comme il est prouvé, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, c'est peut-être en partie parce qu'elles sont plus portées à consulter leur médecin et suivre ses conseils?

Organismes d'hygiène publique

La mobilisation des ressources médicales du pays dans le but de suffire aux besoins de tous les habitants est une entreprise difficile, étant donné la complexité et les vastes ramifications du problème. Une loi ne crée pas automatiquement la santé. Il existe de profondes différences sous le rapport des besoins et des ressources entre une partie du Canada et une autre, et entre la campagne et la ville.

Il est reconnu que les mesures d'hygiène publique exigent le concours d'organismes bénévoles en plus de l'appui du gouvernement et des services du corps médical. Les organismes bénévoles ont pris l'initiative dans de nombreux domaines. L'Association canadienne contre la Tuberculose existe depuis plus de 50 ans; le *Victorian Order of Nurses* a été institué par une charte royale en 1897; le Comité national canadien de l'hygiène mentale et l'Institut national des aveugles ont été fondés en 1918; la Société canadienne de la lutte contre le cancer, travaillant de concert avec le *National Cancer Institute of Canada*, est à l'oeuvre depuis 1938; la Société canadienne de l'arthrite et du rhumatisme, avec des bureaux dans les provinces, a été fondée en 1949, et un grand nombre d'autres sociétés opèrent dans des domaines spéciaux, par exemple le *Canadian Council for Crippled Children*, la Société canadienne de la Croix-Rouge, l'Association ambulancière de St-Jean et la *Canadian Diabetic Association*.

La Ligue canadienne de santé lutte contre toutes les phases de maladie et propage l'hygiène dans le pays depuis 1921. La Semaine nationale, dont le but est d'intéresser les Canadiens à prendre les mesures nécessaires pour se porter le mieux possible, aura lieu du 31 janvier au 6 février de cette année et sera la dixième de son genre.

Les compagnies d'assurance sur la vie ont joué un rôle important dans notre excellent programme actuel de conservation de la vie. Les unes ont publié d'énormes quantités de brochures; d'autres ont institué un service de visites aux assurés par des garde-malades; un grand nombre de membres de la direction appartiennent à des organismes de santé; beaucoup de compagnies souscrivent généreusement aux organismes bénévoles qui combattent la tuberculose, le cancer, la paralysie infantile et autres maladies.

Le monde entier est uni dans ses efforts pour enrayer l'action des maladies infectieuses. L'organisation mondiale de la Santé des Nations Unies se prépare à faire bénéficier les pays retardataires de mesures d'hygiène et de longévité auxquelles le Canada a déjà pris largement part.

Recherches médicales

En vertu du principe qu'il vaut mieux prévenir que guérir, depuis quelques années la science redouble ses efforts pour découvrir la cause des maladies. Le coût est élevé, les difficultés énormes, mais les résultats en valent la peine.

Grâce aux subsides fournis par les particuliers et par les établissements industriels, des milliers de personnes souffrant de diabète, d'anémie pernicieuse et de plusieurs autres maladies jouissent encore aujourd'hui d'une vie qu'elles auraient inexorablement perdue il y a quelques années. L'enfance est délivrée du rachitisme; on ne craint plus le bérubéri et la pellagre; la variole, la diphtérie et le tétanos cèdent au traitement. Les brillantes analyses des docteurs Banting, Macleod, Collip et Best, de l'Université de Toronto ont abouti à la découverte de l'insuline, dont l'emploi a rendu l'existence plus douce à une foule de diabétiques.

Nous vivons plus longtemps

En conséquence, nous pouvons aujourd'hui mesurer les progrès de la médecine, non pas par le nombre de décès, mais par le nombre d'années qui nous restent à vivre. Il est merveilleux de penser que depuis une trentaine d'années la science a réduit la mortalité et prolongé la moyenne de la vie.

Depuis la préhistoire à nos jours, la moyenne de la vie a constamment augmenté, mais elle a plus augmenté depuis un siècle qu'au cours de tous les siècles précédents.

Nous n'avons aucun chiffre de la longueur de la vie dans les temps anciens, mais d'après les fossiles, la moyenne au début était probablement de 18 ans. L'astronome Halley a dressé une table basée sur les archives de Breslau en 1687-1691, d'après laquelle la moyenne était de 33 ans et demi; les tables pour l'Angleterre et le Pays de Galles en 1838-1854 établissent une moyenne de 40.9 ans; aux Etats-Unis elle était de 49.2 ans en 1900-1902. Et puis, si incroyable que cela paraisse, dans une courte période de 10 ans—de 1940 à 1950—la moyenne a augmenté de 37 pour cent pour les personnes de 65 ans et plus, mais seulement de 13 pour cent pour celles au-dessous de 65 ans.

Au Canada, la *Metropolitan Life Insurance Company*, dit dans son Bulletin Statistique, que le taux brut des décès a baissé de plus de 40 pour cent, de 8.9 décès par mille porteurs d'assurance industrielle en 1924-1926 à 5.2 par mille en 1946-1948.

Pour la même période et pour le Canada également, nous trouvons d'autres statistiques agréables. Le taux des décès causés par l'influenza et la pneumonie a baissé de 120.4 à 30.5; tuberculose, de 105.6 à 35.8; diarrhée et entérite, de 102.7 à 10.9, et celui des décès pour autres causes, de 41.4 pour cent. D'un autre côté, le taux a augmenté de 45.7 pour cent pour le cancer; de 77.5 pour cent pour le diabète mellitus, et de 40.8 pour cent pour les maladies rénales cardiovasculaires.

Si nous faisons une comparaison des décès pour toutes les causes, nous trouvons une réduction de 21 pour cent au Canada entre 1938 et 1948. Le taux de

mortalité est de 8.22 par 1000 personnes au Canada, par comparaison avec 9.01 aux États-Unis, 7.99 en Angleterre, 9.77 dans l'Irlande du Nord, 9.34 en Écosse et 7.48 en Nouvelle-Zélande.

Exprimé d'une autre façon, cela revient à dire que ceux qui atteignent aujourd'hui l'âge de 25 ans, ont encore autant d'années à vivre qu'en avait en moyenne un bébé né en 1900.

Les chances de vivre plus longtemps sont en général plus favorables pour les femmes que pour les hommes. Le Bulletin Statistique donne des chiffres sur les chances que 1000 personnes ont de survivre au cours de certaines périodes de leur vie au Canada (les calculs ont été effectués en 1947): de la naissance à 15 ans, 928 garçons, 945 filles; de 15 ans à 45 ans, 926 hommes, 938 femmes; et de 15 ans à 65 ans, 696 hommes et 768 femmes.

Si, comme nous l'espérons, la science médicale est sur le point de découvrir la guérison du cancer et des causes de la dégénérescence, elle nous ouvrira un nouvel horizon de longévité et de préservation de la santé.

Toutes les maladies ne sont pas mortelles

La lutte contre les maladies mortelles est passionnante, mais il y a d'autres maladies. Nous connaissons tous des personnes qui portent sur leur visage la trace de longues années de souffrance.

Les allergies, qui sont rarement fatales, causent beaucoup d'ennuis; l'inflammation du sinus est un mal très répandu en même temps que très douloureux; la fièvre des foins, saisonnière ou continue, nous fait passer des jours et des semaines d'ennui et de douleur; l'arthrite est une cause principale de l'incapacité (600,000 Canadiens en souffrent sous une forme ou une autre).

La carie dentaire et les maux de dents ne sont pas ordinairement classés comme "mortels", mais ils causent d'insupportables souffrances. Il y a peu de gens qui prennent efficacement soin de leurs dents, quoique, d'après la Société dentaire du Canada, neuf Canadiens sur dix aient de mauvaises dents et souffrent en conséquence.

Le fait est que le Canada n'a pas assez de dentistes. Multipliez le nombre de dentistes au Canada par le nombre d'heures que travaille un dentiste, dit le Dr Don W. Gullett, secrétaire de la Société, et divisez par le nombre d'habitants; le résultat est environ une demi-heure par personne par an. Le travail du dentiste, ajoute le Dr Gullett, exige beaucoup de temps, et on ne peut pas faire grand'chose dans une demi-heure.

Le corps et l'esprit

Il arrivera probablement un jour où tout le monde se portera mieux, vivra plus longtemps, et jouira d'un plus grand confort matériel, mais ce ne sera pas seulement grâce aux soins médicaux.

Il n'y a pas de maladie purement mentale ou purement physique. Les prêtres de l'ancienne Grèce avaient un sanatorium portant le nom du dieu de la médecine, dans lequel les maladies inguérissables étaient censées être causées par l'impureté de l'âme.

Nous savons aujourd'hui qu'il n'y a pas de maladie du corps qui n'affecte pas l'esprit, et que beaucoup de malaises physiques prennent naissance dans nos pensées.

Halleck dit dans son livre *Psychology and Psychic Culture* que la santé est due en grande partie à la concentration de nos pensées sur les choses qui procurent le bonheur mental. La colère, la haine, le chagrin et la peur sapent la vitalité. Les émotions de ce genre nous fatiguent davantage que le plus intense effort physique ou intellectuel, et ce sont des émotions dont notre cerveau peut se rendre maître.

Le magazine *Time* du 12 octobre dernier, contient un article du Dr William Menninger, le fameux psychiâtre, dans lequel il dit que les troubles émotifs causent 85 pour cent des "douleurs d'estomac" et une grande partie des maladies de coeur.

La santé exige une rotation de travail et de repos, un rythme naturel dans lequel le délassement et le rire ont leur place. Un philosophe allemand a dit: "Ris et sois gai dix fois pendant le jour; sinon, ton estomac, père de la tristesse, te tourmentera pendant la nuit."

Conservation de la vie

Il n'y a pas grand'chose à faire pour conserver la vie et la santé; il suffit d'appliquer à notre vie les règles mentionnées à l'égard des ressources naturelles: user sans abuser. Nous avons des organes—coeur, poumons, reins—environ six fois plus puissants qu'il n'en est nécessaire; il n'y a qu'à les garder en bon état.

Oui, mais voilà! Vous entendez souvent quelqu'un vous dire qu'il vient de lire tel ou tel livre, ou un Bulletin mensuel, et qu'il y trouve "beaucoup de bon sens". Mais vous ne remarquez aucun changement visible dans sa vie. Nous sommes portés à croire que les conseils s'appliquent aux autres et pas à nous.

La conservation de la vie et de la santé n'a rien de surnaturel. Les maladies ne sont pas causées exclusivement par les soucis, les germes et les virus. On peut en éviter quelques-unes en prenant des précautions, dont la meilleure consiste à avoir un docteur de famille et à se faire examiner régulièrement de manière à trouver le mal avant qu'il nous abatte.

Observons les règles, en tenant compte qu'elles diffèrent selon les gens. Les toniques qui font du bien à tout le monde sont l'espoir, la gaieté et le contentement; tout ce dont nous avons besoin est de suivre un bon régime et de nous intéresser à ce que nous faisons; mais à l'occasion un docteur ordonnera à un homme d'éviter "les exercices violents", à un autre de "s'abstenir d'alcool", et à un troisième de "dormir plus longtemps ou de faire une sieste au milieu de la journée."

La plupart de nous peuvent jouir d'une bonne santé en collaborant avec la nature. L'indifférence ou l'insouciance ne sauraient en aucune façon nous aider à bien nous porter. Prenons le parti de ne pas nous laisser leurrer par l'espoir que tout ira bien et adoptons, au contraire, des mesures pour aller bien et demeurer en bonne santé.