



# LA BANQUE ROYALE DU CANADA

## BULLETIN MENSUEL

VOL. 45, No. 1

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, JANVIER 1964

### *Offensive contre la maladie*

IL SERAIT TEMPS QUE LES ADULTES commencent à se préoccuper davantage de leur santé. Ils ont pensé à établir des cliniques et des programmes d'immunisation pour leurs enfants, à créer une institution des Nations Unies, spécialement chargée de sauvegarder la santé dans le monde, à installer des feux de circulation et cent autres moyens de protection contre les accidents, mais ils ne se soucient guère de leur santé à eux tant qu'ils ne tombent pas malades.

Songer à sa santé, d'une façon intelligente et pratique, ce n'est pas se laisser aller à l'hypocondrie, cet état d'anxiété morbide qui ennuie nos amis et gâche notre joie de vivre. Ce qui importe aujourd'hui c'est en quelque sorte d'établir un pont entre l'enfance et l'âge adulte.

Pourquoi les maladies de l'enfance ont-elles été vaincues? N'est-ce pas parce que les parents et les instituteurs ont fait et font encore le nécessaire pour assurer l'application des mesures préventives? Les enfants n'ont pas le choix dans ce domaine. Qu'ils le veuillent ou non, nous en prenons soin avec affection et tendresse pendant leur bas âge et leurs années de classe.

Puis, c'est la période de relâchement. Comme il n'y a plus personne pour nous obliger à profiter des bienfaits que nous offre la science médicale, nous nous laissons emporter jusqu'aux premières années de l'âge mûr sans porter attention à notre santé et en ne demandant à la médecine que le service négatif de ramasser les morceaux de nos constitutions croulantes.

Mais le moment est venu de regarder au-delà de l'adolescence et d'améliorer le bien-être physique des personnes qui ont atteint ou dépassé la vingtaine.

Voici ce qu'on pouvait lire dans le *Bulletin statistique de la Metropolitan Life Insurance* vers le milieu de l'année 1963: "La mortalité totale est déjà si peu élevée chez les enfants et les jeunes adultes que l'abaissement du taux des décès dans ces catégories d'âge n'apporterait qu'une augmentation relativement faible à la durée moyenne de la vie aux États-Unis. Par exemple, s'il était possible de supprimer tous les décès pendant les 25 premières années de la vie, l'espérance de vie à la naissance ne se trouverait accrue que de trois ans."

C'est pourquoi une action énergique s'impose à l'heure actuelle contre les maladies de l'âge adulte. Un grand nombre des 1,391,000 citoyens du Canada qui ont 65 ans ou plus se voient talonnés par des maladies qu'ils auraient pu prévenir s'ils avaient continué dans la maturité à traiter leur corps avec autant de soin et de sollicitude qu'ils en avaient manifesté pour leurs enfants.

Notre organisme est en principe un excellent mécanisme, et, pour peu que nous nous en occupions en vieillissant, nous sommes assurés d'en obtenir un bon rendement durant toute notre vie. Au lieu de le laisser envahir par la décrépitude à partir de vingt, trente ou quarante ans, nous devons agir de manière à pouvoir continuer à jouir de la vie à cinquante, soixante ou soixante-dix ans.

"Il est permis, dit Hans Selye, de considérer le vieillissement comme une maladie. De même que les autres maladies, il est probablement évitable et curable."

### *Les tensions*

C'est dans le cabinet du médecin que ressort avec tout son triste cortège de maux notre incapacité de faire face avec succès aux atteintes de l'âge adulte. Le médecin ne peut rien changer au rythme de la vie moderne, mais il peut nous dire ce que nous devons faire pour adopter celui qui nous convient vraiment.

Pendant des millénaires et des millénaires, l'organisme humain a dû se développer dans des conditions extrêmement dures afin de survivre dans la jungle terrestre. Puis, subitement, en quelques siècles, nous avons édifié une civilisation sans cependant faire le nécessaire pour nous adapter à ce mode de vie entièrement nouveau. Comme des tracteurs agricoles en train de se démantibuler sur une chaussée de béton, nos organismes détraqués roulent avec un bruit de ferraille sur la route du progrès.

Il n'y a pas que notre système digestif qui en souffre. Nous sommes frappés de troubles de la circulation, d'embarras de la respiration, d'affections de la peau d'origine nerveuse et de dérangements d'ordre émotif et mental. Et à tout cela s'ajoutent les soucis.

Ce qu'il faut, c'est dépouiller la maladie de sa dignité. La maladie est une faiblesse qu'il importe de prévenir ou de surmonter. Malheureusement, c'est là un principe fort négligé. Pour beaucoup d'entre nous, nos bobos sont des sujets de conversation du plus haut intérêt et non des choses déplorables auxquelles il convient de remédier.

Il n'y a pas de cloison étanche entre le corps et l'esprit. Toute impression mentale ou émotive extériorisée ou refoulée dans notre for intérieur exerce une répercussion sur le physique. Les tissus corporels constituent la base sur laquelle repose tout le processus de la pensée. Nos esprits influent en retour sur nos corps parce qu'ils sont capables de centraliser notre énergie sur nos actions, bonnes ou mauvaises.

D'où la nécessité de coordonner l'activité de notre esprit et de notre corps, afin d'assurer leur harmonieuse collaboration, si nous voulons être vraiment bien portants.

### *Prévention et traitement*

La médecine a réussi à vaincre ou à enrayer plusieurs sortes de maladies en l'espace de quelques années: le diabète par l'insuline, l'anémie pernicieuse par l'extrait de foie, le goitre par le sel iodé, le rachitisme par la vitamine D, la fièvre typhoïde et les maladies du même genre par l'hygiène, et beaucoup d'infections aiguës grâce aux antibiotiques. Des milliers de victimes de ces maladies, qui, hier encore, auraient été irrémédiablement perdues, mènent aujourd'hui une vie utile à la société.

D'autre part, les progrès de l'immunisation ont fait disparaître un grand nombre de maladies contagieuses. La diphtérie, la variole et le tétanos sont parfaitement évitables à l'heure actuelle, tandis que la poliomyélite et la coqueluche le seront bientôt.

La victoire n'est pas encore complète au Canada, même si nous avons de la prévention à revendre. Il y a toujours des Canadiens qui ne sont pas immunisés malgré l'efficacité fulgurante de l'immunisation. On a peur de l'aiguille, on ne veut pas être dérangé, ou l'on croit compromettre sa dignité en recherchant la sécurité. Pour ne pas l'avoir fait vacciner, Benjamin Franklin se vit ravir un fils par la variole et regretta toute sa vie sa malheureuse obstination.

Les succès obtenus par le Canada dans le domaine de la prévention des maladies contagieuses sont en grande partie attribuables à la Ligue canadienne de santé, organisme bénévole fondé en 1919. La lutte acharnée qu'elle a menée pour faire accepter l'inoculation contre la diphtérie mérite toute notre admiration. En 1924, on relevait dans notre pays 9,507 cas de diphtérie et 1,281 morts dues à cette maladie; en 1959, avec une population deux fois plus nombreuse, on ne déplorait aucune perte de vie par la diphtérie.

S'il n'est pas encore possible de prévenir le diabète, il est encourageant de savoir que la mortalité qui lui est imputable s'est sensiblement abaissée grâce au perfectionnement des méthodes de diagnostic, au régime alimentaire, à la surveillance des malades par le

médecin, à l'emploi de l'insuline et à l'éducation du public. On estime qu'il y a au Canada 250,000 diabétiques, mais il y a aussi beaucoup de cas non connus. Ceux qui sont au courant de leur état et qui se font traiter comme il convient ont de plus en plus de chances de s'en tirer, mais quand la maladie est inconnue ou négligée, elle entraîne après elle de nombreuses affections du coeur, des vaisseaux sanguins et du foie.

### *La grande "meurtrière"*

Notre attitude à l'égard des maladies les plus meurtrières est complètement illogique. Chaque mort causée par un accident d'automobile est annoncée dans les journaux, et, si deux ou trois personnes se font tuer, la nouvelle passe à la télévision. Mais on n'informe guère le public des 70,000 victimes que font chaque année les maladies du coeur. Pourtant, beaucoup de ces morts sont tout aussi évitables que celles qui sont dues à l'automobile.

Les maladies du coeur comprennent plusieurs affections, dont l'artériosclérose, c'est-à-dire le durcissement et le rétrécissement des artères, est de loin la plus importante et la plus meurtrière.

Or, on ne peut guère se protéger contre cette terrible maladie avant d'en découvrir l'existence, et c'est là une des excellentes raisons pour se soumettre à l'examen médical périodique. Ainsi, si nos artères commencent à durcir, il sera possible de s'en rendre compte à temps, et le médecin pourra prendre la situation en main. Le traitement consistera en grande partie à mettre le malade en garde contre son état, à l'habituer à vivre désormais au pas plutôt qu'à la course, à éviter la fatigue et à se méfier des émotions trop violentes.

La maladie de coeur n'est pas une fatalité à laquelle il faut se résigner, mais un état contre lequel on doit faire quelque chose. Voilà précisément pourquoi la Fondation canadienne pour les maladies du coeur a été organisée: afin de réduire la mortalité et l'invalidité chez les 1,400,000 Canadiens qui en sont atteints chaque année, et dont 350,000 restent gravement invalides tandis que 72,000 autres en meurent.

Le coeur possède une puissance de récupération extraordinaire. Il est capable de reprises beaucoup plus vigoureuses que la plupart de nos autres organes. Personne ne doit se laisser abattre par le verdict de "la maladie de coeur". Le célèbre William Osler n'a-t-il pas dit un jour que la crise cardiaque a sauvé la vie à bien des hommes. Il voulait dire par là que l'homme prévenu par une attaque bénigne pouvait vivre plusieurs années, à condition de prendre soin de sa santé et de se limiter à une activité en rapport avec ses forces.

### *Le second fléau*

La maladie la plus meurtrière après les affections cardiaques est le cancer, nom générique sous lequel on désigne les excroissances anormales et destructrices qui s'attaquent aux organes et aux tissus corporels.

Bien que la lutte de la science contre le cancer soit la plus grande entreprise dans toute l'histoire de la médecine, la cause ou les causes de cette maladie demeurent encore inconnues. Depuis quelques années, il est permis de parler de la prévention du cancer, contre lequel on peut se protéger, soit directement en évitant de s'exposer outre mesure au soleil et aux radiations, ainsi qu'à l'action nocive des gaz et de la fumée du tabac, soit indirectement en se maintenant en aussi bonne santé que possible par des visites régulières chez le médecin.

La Société canadienne du cancer signale que le taux global de survie chez les cancéreux est d'environ 50 p. 100, ce qui représente une augmentation de quelque 7 à 10 p. 100 au cours des dix dernières années. Ce gain résulte jusqu'à un certain point, nous dit la Société, de l'amélioration des méthodes de traitement, mais il est dû en majeure partie au fait qu'une proportion de plus en plus grande de cas sont dépistés dès le début.

Les statistiques sur les décès causés par le cancer au Canada depuis vingt-cinq ans indiquent une augmentation chez les hommes et une diminution chez les femmes. D'après la Société, cette augmentation chez les hommes est presque entièrement imputable au cancer du poumon, qui est le plus meurtrier de tous les cancers.

### *La tuberculose n'a pas disparu*

La tuberculose, qui, en 1900, se classait au premier rang dans la liste des causes de mortalité, mais qui descendit ensuite à la septième ou huitième place, n'est pas encore vaincue au Canada. Les médecins en diagnostiquent encore 6,000 nouveaux cas chaque année, et l'on a dénombré 785 morts en 1962.

La norme fixée par l'Organisation mondiale de la santé est d'en arriver à ce qu'à l'âge de la sortie de l'école un enfant au plus sur cent réagisse à l'épreuve de la tuberculine. Avec beaucoup de travail et un peu de chance, le Canada peut espérer atteindre cet objectif en 1967. Il appartiendra ensuite à l'Association canadienne antituberculeuse et aux dix organismes provinciaux qui y sont affiliés de solliciter un dernier effort de la part des Canadiens en vue de rayer complètement la tuberculose du tableau des causes de décès.

Une autre campagne de santé s'impose depuis longtemps. Il s'agit de la pasteurisation du lait. Des millions de pintes de lait cru se consomment chaque année au Canada, et chaque goutte de ce lait peut transporter les microbes de la fièvre ondulante, de la tuberculose bovine, du mal de gorge streptococcique, de la scarlatine, de la dysenterie et de la diarrhée aiguë de l'enfance.

On peut lire dans un relevé publié par le médecin en chef de l'Hôpital des enfants, de Toronto, que l'on a réussi, entre 1914 et 1917, à supprimer la tuberculose bovine à Toronto grâce à la pasteurisation. "Il est prouvé de façon incontestable, dit l'auteur, que,

là où l'on a fait des études sérieuses, de 15 à 20 p. 100 des cas de la tuberculose des os, des glandes et de l'abdomen chez les enfants sont d'origine bovine, et que la pasteurisation scientifique constitue une protection absolue contre ce genre de tuberculose.

### *Le rhumatisme*

Le mot rhumatisme est un terme très général que l'on applique communément à un groupe d'affections caractérisées par la manifestation de douleurs et de raideurs au niveau des muscles et des articulations.

Le rhumatisme et l'arthrite, qui appartient à la même famille, affligent plus d'un million de Canadiens, dont 285,000 sont considérés comme invalides et 63,000 comme entièrement ou gravement invalides. Ces maladies entraînent chaque année une perte de neuf millions de jours de travail et de 75 millions de dollars en salaires.

Presque tout le monde en vient tôt ou tard à faire connaissance jusqu'à un certain point avec l'arthrite. Mais ceux qui en sont victimes ne se trouvent pas pour autant dans une situation désespérée. Tout arthritique peut être soigné et soulagé, et il a de bonnes chances de pouvoir mener une vie normale, sauf quelques petites restrictions. Le diagnostic précoce joint à un traitement approprié permet aujourd'hui d'éviter l'invalidité grave dans quatre cas sur cinq.

Le remède définitif contre les affections rhumatismales demeure dans le domaine des probabilités scientifiques. Les succès remarquables de la médecine depuis le début du siècle ne peuvent que nous inspirer confiance dans la victoire finale. Le principal artisan de cette attaque concertée contre l'arthrite et les autres formes de rhumatisme au Canada est la Société canadienne de l'arthrite et du rhumatisme.

Un individu au moins sur vingt parmi ceux qui ont dépassé 65 ans présente des symptômes de la maladie de Parkinson, maladie à évolution lente caractérisée par la rigidité des muscles, la lenteur des mouvements et le tremblement.

Si le mal est découvert dès le début et soumis à un traitement intensif, le malade peut espérer qu'il continuera pendant plusieurs années encore à faire partie de la population active. La Fondation pour le traitement de la maladie de Parkinson s'efforce d'obtenir l'appui du public en vue d'assurer la coordination de tous les efforts dans ce domaine.

Ironie de la nature, la carie dentaire, qui fait notre tourment pendant notre existence, s'arrête dès notre mort, et nos dents survivent à tous nos autres restes. Chaque année, les Canadiens dépensent plus de 100 millions de dollars pour se faire traiter les dents; or, on pourrait réduire sensiblement ce montant en suivant les trois conseils que voici, formulés par la Ligue de la santé: (1) Ajouter du fluor à l'eau potable distribuée par les services publics, dans la proportion de 1 pour 1 million, ce qui aurait pour effet de réduire la carie dentaire chez les enfants de 60 p. 100 ou même davantage; (2) Se brosser les dents dix ou quinze

minutes au plus après avoir consommé un aliment quelconque, à partir de l'âge de deux ans, et se faire examiner les dents tous les six mois; (3) Manger des mets riches en protéines, en vitamines et en minéraux, et supprimer les bonbons entre les repas.

### *Notre responsabilité envers la nature*

On peut, jusqu'à un certain point, éviter bien des maux grâce à la prévoyance et à des soins appropriés. La nature nous tient responsable de notre comportement, volontaire ou non. Le poison que nous absorbons par erreur, le microbe que nous recueillons par négligence, la blessure que nous ne nous soucions pas de traiter: voilà trois causes de mort aussi certaine que les tentatives de suicide les plus délibérées.

On traite certaines maladies beaucoup trop à la légère. Prenons la rougeole, par exemple. Le symptôme de cette maladie est une éruption épidermique, et c'est ainsi que la plupart des gens se représentent la rougeole. Mais, ce qu'on semble ignorer, c'est que cette éruption s'étend à tout le système bronchique, de sorte que, si la maladie n'est pas traitée convenablement, elle peut dégénérer en broncho-pneumonie.

Il existe aussi des maladies rares, dont nous n'entendons pas souvent parler. Telle l'hémophilie, par exemple. Il s'agit d'une pénible affliction, causant des douleurs atroces, et dont environ 2,000 Canadiens sont atteints. Il y a quelques décennies, cette maladie fauchait 90 p. 100 de ses victimes chez les enfants; heureusement, grâce aux efforts des savants et de la Société canadienne de l'hémophilie, cette proportion a sensiblement diminué.

Il est plus que probable que vous n'avez jamais entendu parler de la *myasthenia gravis* (myasthénie aiguë), désordre musculaire grave dont souffrent près de 6,000 Canadiens. Ce n'est qu'en 1961 qu'a été organisée la Fondation ontarienne pour la myasthénie aiguë; mais, au mois d'octobre 1963, elle avait déjà réussi à dépister 200 cas de cette maladie, dans huit provinces.

La maladie mentale n'est pas une grande faucheuse de vies humaines, mais, comme beaucoup de ses victimes sont frappées d'invalidité, elle nécessite plus de lits d'hôpitaux que toutes les autres maladies mises ensemble. M. Donald Sinclair, directeur de la division de l'Ontario de l'Association canadienne de la maladie mentale, déclarait en octobre 1963: "Si le Canada comptait autant de malades physiques que de malades mentaux, le gouvernement déclarerait l'état d'urgence national."

### *Que faut-il faire ?*

Grâce aux efforts dévoués des chercheurs, la lutte contre la maladie enregistre des progrès sur tous les fronts. On pourrait faire davantage, toutefois, s'il était possible d'intensifier les recherches. C'est pourquoi chaque association et société fait campagne pour recueillir des fonds destinés à aider les hommes de science à étendre leurs travaux.

Mais, dans notre propre intérêt, nous ne saurions nous croiser les bras et attendre la découverte de médicaments miraculeux. C'est dès maintenant que nous devons prendre les mesures qui sont déjà à notre portée.

Au premier rang de ces mesures se trouvent les soins que nous devons apporter à notre santé en général, afin de raffermir notre constitution et la rendre apte à résister aux assauts de la maladie. Viennent ensuite toutes les mesures d'immunisation disponibles, dont nous nous devons de profiter. Enfin, il importe de réagir intelligemment à tout malaise annonciateur d'une maladie, en cherchant à en connaître la cause. Que chaque symptôme de maladie, quel qu'il soit, constitue pour chacun de nous un avertissement qu'une partie quelconque de notre organisme a été lésée. Même le banal mal de tête signifie que la nature cherche à nous prévenir de quelque chose.

Une chose est certaine: le parfait bien-être ne s'acquiert pas sans effort. Seuls le connaîtront ceux qui s'emploieront à en suivre les préceptes. Les prescriptions magiques et fabuleuses des anciens Égyptiens nous font sourire, et pourtant nombre d'entre nous sont aussi crédules. Nous consommons de vastes quantités de comprimés pour soulager des douleurs que nous devrions traiter et pour trouver un peu de calme sur la route cahoteuse de nos problèmes personnels.

Il vaudrait beaucoup mieux confier nos malaises au médecin et écouter ses conseils, puis mettre en pratique, une fois guéris, les résolutions prises quand nous étions malades.

### *La remise au lendemain*

Nous courons toujours le risque de remettre à quelque lendemain indéterminé la chose même pour laquelle il vaudrait la peine de vivre ce lendemain.

Tous les conseils sur la sauvegarde de la santé en général et sur le dépistage précoce des maladies resteront inutiles si nous ne mettons pas en pratique ce que nous apprenons. Il est certes impossible d'échapper à tout danger, mais nous pouvons du moins veiller à corriger ce qui ne va pas.

Personne ne saurait se contenter de traîner une existence de demi-vivant. Il faut toujours aspirer à la plénitude de la santé et de la vitalité. Mais c'est là un privilège qui se gagne par l'effort et la volonté.

Voilà pourquoi la Ligue canadienne de santé vient tous les ans nous rafraîchir la mémoire pendant la Semaine nationale de la santé, qui débutera cette année le 8 mars.

En plus de veiller d'une façon plus intelligente sur notre santé personnelle, peut-être pourrions-nous, en nous inspirant du vif succès remporté par l'Année géophysique, demander qu'un siècle de science et de technique soit consacré à l'humanité. Il est permis d'espérer que l'offensive contre la maladie prendrait alors une envergure mondiale.