

Ayons soin de notre santé

Dans son si utile et si précieux ouvrage "Pour faire son chemin dans la vie", Silvain Roudès écrit : "La santé, voici notre bien le plus précieux, celui qu' nous permet de regarder la vie en face, comme un athlète sûr de sa force regarde le faune qui vient à lui; et ce bien, cette faveur insigne et miraculeuse, cet harmonieux équilibre de nos fonctions physiologiques, que le savant constate sans pouvoir l'expliquer, nous le méconnaissons. Nous cherchons ailleurs, ignorants que nous sommes, nous voulons autre chose, nous peignons pour un autre but.

"Sachons-le bien, la santé est le premier patrimoine qu'il nous faut défendre, le reste viendra après."

Rien de plus vrai. Se rappelle-t-on avec quel empressement et quelle complaisance les journaux anglais, lors de la conscription, annonçaient urbi et orbi qu'un grand nombre de jeunes Canadiens-français étaient rejetés faute de qualités physiques et de santé. Les faits sont là et ils sont bien douloureux ; aussi est-ce le devoir de notre jeunesse et de ses éducateurs de prendre les moyens de préserver la santé.

Dès le collège nous nous épuisons, et là-dessus j'ai le témoignage de Mgr Gauthier, à défaut du mien. Sa Grandeur écrivait en mai dernier à l'Action française : "Nos élèves ont des journées trop lourdes ; et la surcharge générale des programmes les oblige à de grands efforts intellectuels. Nous avons ce que Spencer appelle "un système d'éducation à haute pression" qui exige beaucoup d'application. C'est pour nous une raison de plus d'assurer à tous les degrés de l'enseignement, l'alternance des jeux du corps avec ceux de l'esprit. Nous croyons tous que ce n'est pas en prolongeant outre mesure les leçons qu'on arrive à instruire l'enfant. A ce jeu dangereux, les facultés les mieux douées perdent leur élasticité ; elles perdent aussi une part considérable de leur puissance d'attention."

C'est bien le cas de beaucoup de nos jeunes compatriotes qui sortent du collège anémiés par l'étude.

Mais il serait injuste de tenir notre système d'éducation exclusivement responsable de l'affaissement de la santé chez nos jeunes gens ; il y a aussi beaucoup de leur faute. Ils n'observent souvent aucune des plus rudimentaires règles de l'hygiène, mangeant trop ou pas assez ; donnant trop de temps au travail et à la dissipation et pas assez au repos ; "ils négligent leurs muscles, ils abusent de leurs nerfs, ils ouvrent la porte aux germes morbides qui nous assaillent, qui nous enveloppent et qui profitent de la moindre lézarde pour porter la dévastation dans nos cellules", comme écrivait Roudès.

La conséquence est qu'avant peu d'années ils ont consommé leurs jours, sans profit pour eux, pour les leurs et pour leur race.