

# HYGIENE ET SANTE PUBLIQUE

Extrait du rapport de la Commission Royale  
de la tuberculose.

(Suite)

Si tous les médecins ne sont pas unanimes à reconnaître dans l'alcoolisme un facteur de tuberculose, c'est parce que ou la question est mal posée, ou mal comprise. Il faut comprendre quand on dit que l'alcool est une cause de tuberculose, non pas que l'alcool crée de toutes pièces la tuberculose, car il n'y a qu'une seule cause qui la crée, c'est l'infection bacillaire, mais que l'alcool est une cause prédisposante très puissante soit directement, soit indirectement. Ainsi posée et ainsi comprise, la question des rapports entre l'alcoolisme et la tuberculose doit réunir l'unanimité des médecins. Cette unanimité existe chez les maîtres français. Voici quelques phrases lapidaires qui en font foi:

"La phthisie se prend sur le zinc," professeur Hayen.

"L'alcoolisme est le fourrier de la tuberculose," professeur Ducleaux.

"L'alcool est une des causes principales prédisposant l'organisme à l'attaque bacillaire," professeur Lancereaux.

"L'accroissement de la tuberculose en France est en proportion de celui de l'alcoolisme," Lagneau.

"La lutte contre l'alcoolisme devient en quelque sorte la lutte contre la tuberculose," Chiron de Bossy.

"L'une des mesures prophylactiques contre la tuberculose, serait la suppression de l'alcool," Tharem.

"Passé trente ans, l'alcoolisme possède à son actif les 9-10 des ouvriers parisiens atteints de phthisie pulmonaire," professeur Letulle.

"La mortalité par tuberculose suit une ascension parallèle à la consommation de l'alcool," professeur Brouardel. Enfin, tout récemment le Dr Bertillon, le grand statisticien français, a dit en s'appuyant sur ses statistiques: "Ainsi, il apparaît que d'est l'eau de vie qui règle la distribution de la phthisie sur le territoire français, c'est-à-dire que, de toutes les causes qui peuvent nous préparer à recevoir le terrible bacille tuberculeux, il n'en est pas de plus efficaces que l'alcool. Les autres causes, plus nombreuses et très complexes, s'effacent devant lui. C'est lui le Maître!"

M. Bertillon, comparant la mortalité tuberculeuse des cabaretiers à celle des autres boutiquiers quelconques, les premiers fournissent des chiffres deux fois plus élevés. Ainsi, par 100,000:

	Boutiquiers	Cabaretiers
De 25 ans à 35 ans.....	214	465
" 35 " 45 ".....	245	579
" 45 " 55 ".....	244	403
" 55 " 65 ".....	201	242

Non seulement la mortalité tuberculeuse est plus élevée chez les vendeurs d'alcool, mais aussi la mortalité générale, surtout par maladie de l'appareil respiratoire, du système nerveux et du foie. Ainsi, par 100,000:

	Boutiquiers	Cabaretiers
Entre 35 et 45 ans:	28.7	226
Alcoolismé.....	245	579
Phthisie pulmonaire.....	245	579

Maladies de l'appareil respiratoire.....	139	318
Maladies du foie.....	33	210
Maladies du système nerveux.....	93.8	210
Maladies de l'appareil circulatoire.....	98.4	196
Maladies des rognons.....	31.6	70.4
Accidents.....	39.5	73.6
Suicides.....	26.5	49.4

Les cabaretiers offrent donc, entre 35 et 45 ans, un taux de morbidité générale beaucoup plus élevé que celui des boutiquiers qui vivent cependant dans les mêmes conditions sociales.

M. Bertillon a de plus dressé la carte de la France par départements, d'abord, selon la consommation d'alcool, et ensuite, selon la mortalité tuberculeuse, et les deux sont presque superposables ou identiques. Les départements du Nord, non vinicoles, et où il se consomme le plus d'alcool sont les plus ravagés par la tuberculose; celle-ci se rarifie au contraire dans les départements du Midi et de l'Ouest, qui sont vinicoles. "L'alcool et la phthisie sont donc frère et sœur, dit le Dr Bertillon, et le vin et l'eau-de-vie deux frères ennemis."

(A suivre)

## L'ALIMENTATION.

Du café et de ses effets pernicieux.

(Extrait d'une conférence du Dr Baumgarten).

Vous savez que la cure que nous pratiquons ici exerce une influence énorme sur la circulation et sur la nutrition du corps en général.

Je vous ai parlé récemment de la simplicité qu'il faut apporter dans votre vie; à cela j'ajouterais encore quelques mots.

L'alimentation est une nécessité à laquelle l'homme ne peut pas se soustraire; il est en effet indispensable de maintenir intacte la constitution de notre corps, pour fournir à l'âme une demeure digne d'elle et un outil dont elle puisse se servir fructueusement.

L'homme mal nourri ne sera jamais un bon travailleur intellectuel, et la faim est l'ennemi du travail de tête. Aujourd'hui que, dans toutes les professions, les hommes sont la proie du surmenage intellectuel, l'importance de l'alimentation devient de plus en plus grande, puisqu'elle est la condition du travail intellectuel.

Certaines personnes ont voulu simplifier l'alimentation et la réduire au pain et aux légumes.

D'autres ont préconisé la viande comme seule capable de fournir à l'organisme l'activité dont il a besoin aujourd'hui.

Je ne saurais trop vous répéter que Kneipp a donné à cet égard les meilleurs préceptes. On n'a rien trouvé de plus juste et de plus pondéré que ses règles d'alimentation.

D'après les principes de Kneipp, l'homme peut manger de la viande; mais il ne faut pas en abuser car, dit-il, elle rend le sang trop vil et trop acide.

Sa science moderne peut discuter ces explications; mais elle n'en est pas moins forcée de s'incliner devant ces faits.

La physiologie nous apprend que l'alimentation mixte est la meilleure de toutes; il faut donc employer la viande et les légumes, mais sans rien d'excitant. Aujourd'hui malheureusement, une alimentation sans excitant passe pour impossible.

Parmi les excitants on compte les épices, le café, le thé, l'alcool et même le sel. C'est de ce petit point que je voudrais vous entretenir.

Le café et certainement un des plus dangereux excitants. Ce fruit, grillé et broyé, est utilisé en boisson depuis plus de 100 ans.

Le café simplement broyé ne présente rien de spécial. Il faut qu'il soit grillé pour que la caféine soit formée et mise en liberté.

Il est certain que l'infusion du café a une odeur et un goût très agréables.

Son action est tout à fait spéciale. Diverses expériences ont montré que le café est avant tout un excitant du cœur: à dose modérée c'est un toni-cardiaque.

Vous savez que l'on donne à certains malades de la caféine ou du café noir pour soutenir l'activité et l'énergie de leur cœur.

Mais autant le café est un médicament utile autant il est un aliment funeste.

Vous comprenez facilement qu'un produit qui à dose faible est employé pour exciter le cœur, à dose plus forte, est un poison cardiaque ne peut pas être bien avantageux quand on en fait un usage continu.

En effet, l'usage prolongé du café altère la digestion, lèse le système nerveux, affaiblit le cœur et finit par épuiser les muscles eux-mêmes.

On pourrait croire que l'arôme du café nous semblerait plus tonique qu'agréable.

On ne peut pas comprendre comment le monde a pu résister à l'usage abusif du café.

Presque tout le monde en boit aujourd'hui et l'on ne peut dire qu'une chose en faveur de grands cafés des villes; c'est qu'il est bien difficile de distinguer du vrai café les boissons qu'on y vend et qu'ainsi la marche de l'intoxication est diminuée. Mais en tous cas tout buveur de café devrait surveiller son cœur et son tube digestif, car ces organes auront certainement à souffrir. Dans quelques pays on ne sortirait pas de table après un repas sans prendre une tasse de café; on fait cela comme d'autres personnes prennent un verre de cognac, pour faciliter la digestion et pour masquer la sensation pénible de réplétion.

En effet, après un dîner de 5 ou 6 services, et à la sensation d'avoir trop ingéré et c'est pour combattre cette sensation que les gourmets ont pris l'habitude de boire du café.

Voyez comme agit le café: il active la machine stomacale, et même il l'active si bien que la digestion peut être considérablement accélérée. On a même vu, chez des sujets prédisposés, l'usage du café provoquer la diarrhée.

Cela vous montre combien la digestion a été accélérée. Il est clair qu'à la longue le café est plutôt un poison qu'un aliment.

Kneipp avait donc bien raison de faire une guerre acharnée au café: il ne faisait que montrer à l'humanité combien la caféine est dangereuse et c'est pour cela que son œuvre a été grande.

L'usage prolongé du café finit par ruiner complètement la digestion. Les organes de la digestion deviennent si faibles que l'organisme ne peut plus rien supporter que du café avec un peu de pain.

L'appétit disparaît, surtout pour les moins consistants; et enfin la consommation s'installe sans qu'on en soupçonne la cause: le médecin la devine cependant dès que le malade a eu l'habitude de boire du café 3 ou 4 fois par jour.

Je vous ai dit ce qu'il y a de plus important sur le café. A vous de savoir comment vous voulez vous conduire.