

HYGIENE ET SANTE PUBLIQUE

EXTRAIT DU RAPPORT DE LA COMMISSION ROYALE DE LA TUBERCULOSE (Suite)

L'explication de ce fait c'est que les uns ont opposé une force de résistance suffisante, les autres n'ont été atteints que par les bacilles à virulence nulle ou très atténuée, et enfin, dans beaucoup de cas, l'exposition à l'infection ou contagion n'a pas été ni assez intense ni assez prolongée, et les défenses naturelles de l'organisme ont suffi à empêcher ou à enrayer le mal.

Les moyens naturels de défense qu'a l'organisme contre l'infection sont multiples: vitalité des cellules blanches du sang, les phagocytes; bon fonctionnement des organes anti-toxiques et éliminateurs. Tout cela peut se résumer en un mot: bonne nutrition.

Nous allons examiner les circonstances qui influent défavorablement sur la nutrition, qui affaiblissent les défenses naturelles de l'organisme, et qui, à cause de cela, sont appelées causes prédisposantes.

1.—PREDISPOSITION HEREDITAIRE

Nous avons assez longuement discuté la question de l'hérédité au commencement de ce chapitre pour n'être pas obligé de développer de nouveau ce sujet. Répétons seulement que ce qui est généralement transmis par l'hérédité, c'est une mauvaise constitution, une nutrition déficiente qui compromet l'efficacité des défenses naturelles de l'organisme, lesquelles dépendent de la vitalité de toutes les cellules. Les terrain tuberculisable héréditaire n'est pas l'apanage exclusif de la tuberculose, c'est aussi celui de la syphilis, de l'alcoolisme et autres infections ou intoxications. C'est que l'enfant de parents tuberculeux, syphilitiques ou alcooliques, apporte en venant au monde une viciation générale de ses humeurs et de ses cellules qui le rend impuissant devant l'agression microbienne.

2.—PREDISPOSITION ACQUISE

Mais outre cette cause héréditaire de faiblesse générale ou locale, il y a d'autres circonstances qui constituent des causes d'affaiblissement de l'organisme et le préparent à être une proie facile à une infection quelconque. Les circonstances les plus importantes qui jouent le rôle de causes prédisposantes à la tuberculose sont:—le surmenage, l'alimentation insuffisante, l'insuffisance d'air, l'habitation insalubre, l'école, l'usine, l'alcool.

(a)—Fatigue et Surmenage

Des expériences sur les animaux prouvent clairement que la fatigue répétée ou le surmenage affaiblissent leur résistance à n'importe quelle infection. Il en est de même chez l'homme. Et par surmenage, il faut entendre aussi bien la fatigue nerveuse par excès de travail intellectuel, anxiété, émotions, que celui par le travail physique. La fatigue nerveuse ou physique, et dans celle-ci il y a toujours une dépense nerveuse, entraîne la dénutrition et avec celle-ci un affaiblissement des défenses naturelles de l'organisme. Il en est ainsi du travail intellectuel exagéré, du travail prématuré de l'enfant, de la femme à l'usine, du travail trop intense ou trop prolongé dans toutes les classes de travailleurs. Même

des hommes robustes, tels que des athlètes, des jeunes gens trop épris de sports intensifs, peuvent se surmener inconsciemment et devenir tuberculeux. Les exemples n'en sont pas rares.

(b)—Alimentation insuffisante

L'insuffisance d'alimentation entraîne nécessairement une dénutrition de toutes les cellules et l'affaiblissement de l'organisme. Surtout si l'insuffisance d'alimentation accompagne le surmenage, la chose est doublement grave, car d'un côté il y a drainage de force, et de l'autre insuffisance de réparation.

L'alimentation quoique suffisante peut être défectueuse et entraîner la déminéralisation des cellules, ce qui est une grande cause prédisposante à la tuberculose. Les femmes enceintes ou qui nourrissent et qui ne s'alimentent pas convenablement se déminéralisent et vont ainsi au devant de la maladie. De même les écoliers mal nourris et les ouvriers qui ne prennent pas une nourriture adéquate aux besoins physiologiques.

(c)—L'insuffisance d'air et de soleil.

L'air pur est encore plus important que la nourriture, car si l'on peut vivre plusieurs jours sans s'alimenter, on ne peut vivre même quelques minutes sans air. Le manque de ventilation dans les habitations, dans les écoles, dans les bureaux, dans les ateliers, dans les usines, est certainement la cause prédisposante la plus puissante.

La bonne qualité des éléments composants du sang dépend en très grande partie sinon exclusivement de la pureté de l'air respiré et la pureté du sang, est un des moyens les plus importants des défenses naturelles de l'organisme. C'est par l'air impur que l'on devient tuberculeux, c'est par l'air pur, par la cure d'air, que l'on guérit de la tuberculose. Bon air, bonne alimentation, repos, voilà le trépied sur lequel s'appuie le traitement efficace de cette maladie. La privation d'air pur agit tellement sur l'organisme, que des hommes robustes et même des animaux finissent par succomber devant son influence nuisible. L'action de l'air impur comme cause prédisposante à la tuberculose a été bien mise en lumière par "The Report of the Army Commission respecting the life and health of our soldiers quartered in England" (1858). Ce rapport nous a fait connaître les faits éloquentes suivants: la mortalité parmi les soldats anglais était à cette époque, 1858, de 17,5 par 1,000; la mortalité civile de la population urbaine et rurale était de 9,2; dans la ville de Manchester, 12,4; dans la campagne seulement 7,7. Pourquoi les soldats, hommes choisis pour leur stature, vigueur, bonne santé et faisant des exercices physiques, offraient-ils une mortalité plus élevée que la population urbaine et rurale? Une investigation sérieuse prouva que cette haute mortalité chez les soldats était due surtout à la tuberculose. On en chercha la cause. On la trouva dans le manque de ventilation, dans l'encombrement des casernes, dans le drainage défectueux et mauvaise canalisation des égouts. L'air vicié était donc à peu près seul responsable de la mortalité surprenante chez les soldats. Une autre observation complète la preuve précédente. A ce moment là, il y avait une armée anglaise devant Sébastopol. On compara la mortalité de celle-ci avec celle de l'armée qui était en caserne en Angleterre. La mortalité de l'armée de Sébastopol fut trouvée un tiers moindre; elle n'était, mortalité par violence et accidents inclus, que de 12,5 par 1,000 tandis que celle de l'armée en caserne dans la mère-patrie était, comme on l'a dit, de 17,9 pour l'infanterie

et de 20,4 pour les "Guards." Les premiers vivaient sous tente et respiraient de l'air pur, les seconds vivaient dans des casernes encombrées, mal drainées et mal ventilées. Et la preuve que les conclusions précédentes étaient fondées, c'est que les recommandations de la Commission ayan été suivies à l'égard de la ventilation dans les dortoirs, la mortalité tuberculeuse parmi ces soldats donna ensuite le chiffre minimum.

(A suivre)

QUELQUES MOYENS DE NE PAS VIEILLIR

Bien peu d'hommes atteignent aux limites normales de la vie humaine, et cela par leur faute; à cause de la violation des règles de l'hygiène et de la tempérance, tant au point de vue physique qu'au point de vue intellectuel et moral.

"L'homme ne meurt pas, il se tue."

Et parmi les causes qui contribuent le plus à abrégier la durée de la vie au point de vue physiologique, l'alcool occupe peut-être le premier rang. Il fait vieillir prématurément les artères, et selon le proverbe médical, "on n'a que l'âge de ses artères." Beaucoup de maladies proviennent directement de l'alcoolisme, l'alcool augmente la gravité et facilite l'invasion de beaucoup d'autres maladies, il diminue la force de résistance de l'organisme, etc.

Le surmenage, musculaire ou nerveux, aggrave aussi les maladies de cœur, les maladies de reins; il prédispose à la neurasthénie, à la paralysie, etc.

Mais la vie humaine n'est pas seulement le résultat des combinaisons chimiques qui composent notre corps; il existe une force supérieure, un autre dynamisme vital appelé l'âme, la pensée, la raison. Il faut vouloir la santé pour l'obtenir. Il suffit d'une passion violente dans le cœur, pour faire naître la maladie: le chagrin, la peur, l'espérance, la joie, peuvent avoir une influence considérable sur l'organisme.

Nous avons en nous par la pensée, cette fontaine de Jouvence, dont les eaux nous permettent d'atteindre sans infirmités les limites de la vie que nous assigne la nature.

Ecartez de vous la mélancolie et le découragement, fermez la porte aux imaginations morbides de toutes sortes, touchant l'âge et la maladie.

"On n'est malheureux qu'autant qu'on le croit." On ne meurt ni de chagrin, ni de peur, mais par le chagrin et la peur, l'organisme est modifié de telle sorte qu'il devient une proie facile aux maladies qui le guettent. Il faut opposer un imperturbable optimisme à toutes les réactions déprimantes auxquelles nous soumettent les conditions physiques.

La paix de l'âme est un sûr bouclier contre lequel viennent s'écraser les atteintes de la maladie et de la vieillesse prématurée.

La plupart des gens parvenus à un certain âge s'imaginent qu'ils arrivent au terme de leur existence; l'avenir leur apparaît sombre; encore quelques années et ce sera fini; la vision de la mort prochaine hante leur cerveau, et sous ces imaginations le ressort vital se détend, ils maigrissent mal, leur sommeil est agité, leurs nerfs se détachent.

Le monde malais est grossi, entretenu, déve loppé, et il crée le mal qui conduira au dénouement fatal.

Ne pas boire d'alcool, ne pas se surmener, garder la paix et l'optimisme de l'âme, voilà trois moyens de vivre longtemps, trois choses précieuses pour l'homme soucieux de sa santé et de son travail.

M. Vice- Nat. No dont duras PRI J. A. Virgi *R. I. Mme Elzée M. P. *R. F. Mme J. Lef. Ls Jo L. Du J. A. Mme J. O. J. A. P. Tr L. A. Léon C. J. B. Isidor Nap. I. J. Loy E. R. Estras Gaudic Clara. Méline J. A. F. A. Thi A. Cha Ulrie F. N. Her J. Labé Eug. L. Yvonne J. O. E. D. R. Laté Marie I. R. Lefr. D. Rich Jos. La. A. Mar Albin I. A. Morr G. C. F. T. Bénat Art. Me G. E. C. Henri C. G. Desr W. Pieti *83 pho blication.