



# LA BANQUE ROYALE DU CANADA

SIÈGE SOCIAL. MONTRÉAL

*Novembre 1947*

**L**ES hommes d'affaires, dont les gros impôts contribuent au maintien de l'hygiène publique, et qui donnent tous les ans des millions de dollars aux hôpitaux, négligent trop souvent leur propre santé.

Ce n'est pas juste. Même s'ils ne tiennent pas à se faire vieux (comme on dirait que c'est parfois le cas) chacun d'eux se doit à sa famille, à son commerce et à son pays. Leur mort laisse un vide d'autant plus grand qu'ils ont été plus prospères et plus entreprenants.

Le présent article vous invite à réfléchir et à vous demander si vous n'allez pas trop vite . . . et où ? Il n'essaiera pas de vous dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire, et ce n'est pas une prescription pour votre mal. Il vous donnera simplement quelques idées sur la santé et vous indiquera le moyen de prolonger les années utiles d'une existence heureuse.

Toutes les maladies n'ont pas des causes physiques et le présent Bulletin traitera principalement de celles ayant une origine mentale. L'étroite relation entre le corps et l'esprit ne fait aucune doute. C'est pour cela que les médecins abandonnent de plus en plus la thérapeutique du dernier siècle qui ne voyait que le corps. Il faut considérer les symptômes de maladies comme le résultat de la vie antérieure du patient, de son milieu économique et social et de son éducation.

Dans le présent Bulletin, quand nous ferons une distinction, dans l'intérêt de la clarté, entre les mécanismes du corps et de l'esprit, il sera bon de se rappeler que l'homme est une entité dont l'ensemble des chagrins et des ambitions, des craintes et des espoirs, contribue à déterminer l'état physique.

D'aucuns sont enclins à l'insouciance quand il s'agit de la santé parce que, disent-ils, la mauvaise santé est le résultat inévitable du changement dans notre train de vie. Les anciens peuples vivaient, par rapport à leur degré de civilisation, dans des conditions aussi difficiles, aussi émouvantes et aussi pénibles, mais l'absence d'inventions modernes les forçait à des périodes d'inactivité.

Prenez par exemple ce qui suit:

L'absence d'éclairage artificiel obligeait les gens à ne travailler que le jour; aujourd'hui les travaux continuent pendant la nuit.

La lenteur des transports offrait plus de loisir pendant les voyages qui étaient toutefois moins confortables.

Par suite des délais de transmission, il fallait plus de temps pour conclure les affaires.

Comme il n'y avait pas de théâtres, de cinémas ou de radios, les gens avaient plus de temps pour méditer et réfléchir.

La population était moins nombreuse et plus dispersée, et les gens avaient moins de rapports entre eux que les habitants des grandes villes modernes.

Un médecin éminent nous a dit en discutant le sujet: "Il n'y a pas si longtemps les mots "méditation" et "contemplation" inspiraient beaucoup de respect. Des gens publiaient leurs 'Méditations' et 'La vie contemplative' était considérée très respectable et non sans valeur pour la collectivité. Depuis, dans notre civilisation occidentale, nous avons adopté la mode de préférer 'l'action' à la 'réflexion'. Beaucoup de gens ont pris l'habitude d'employer chaque minute de leur temps à 'faire quelque chose', de sorte qu'ils sont incapables de passer une heure en proie à leurs propres pensées sans s'ennuyer."

Mais si le train de vie a changé, il y a un principe qui est toujours vrai: en cas de crise ou de fatigue, le fouet fera toujours faire quelques pas de plus à un cheval éreinté, mais le cheval ne s'en trouve pas mieux. A l'occasion, par exemple en temps de guerre, les hommes et les femmes se dépensent rapidement. En temps normal, il n'est pas nécessaire de se surmener jusqu'à l'épuisement physique ou nerveux.

Naturellement, les gens nient qu'ils sont en proie à la tension ou la fatigue. Ils se garderaient bien d'admettre qu'ils sont tracassés. Ils accumulent les causes d'irritation, comme l'ivrogne qui vide verre sur verre et s'excuse chaque fois en disant: "Celui-ci ne comptera pas." Mais si lui ne le compte pas, cela

compte tout de même. Ce sont ses cellules et ses tissus qui en tiennent compte et qui n'oublient pas. "Rien de ce que nous faisons," dit le professeur James, "ne disparaît jamais complètement, sous le rapport littéralement scientifique."

On a tort de considérer les émotions comme la simple réflexion de l'état physique. Elles déterminent le plus souvent la santé du corps. Ce n'est pas le travail, mais une émotion réprimée qui ronge souvent la santé des gens et détruit leur tranquillité.

Un médecin de Montréal nous dit que les recherches scientifiques démontrent que les émotions prennent source dans la partie du cerveau située au-dessous des circonvolutions cérébrales qui sont le siège de la pensée et de l'intelligence. Elles se manifestent au moyen du système nerveux principalement rattaché aux organes internes comme le coeur et les vaisseaux sanguins, le rein, les organes digestifs, les glandes de la sécrétion interne et les muscles réflexes. En conséquence, comme de juste, les effets des émotions se font principalement sentir sur ces organes.

Le siège des émotions étant situé au-dessous du siège de l'intelligence, il faut croire qu'elles appartiennent à une phase primitive de notre évolution. Elles constituaient probablement un important moyen de défense qui a permis à nos premiers ancêtres de survivre. Par exemple, la colère ralliait toutes les forces du corps pour la lutte; la peur faisait fuir le danger; l'amour perpétuait la race.

Les fonctions des émotions sont maintenant remplies en partie par l'intellect, et la réflexion arrive à les modifier dans une certaine mesure, mais pas complètement. Par exemple, nous ne pouvons pas nous empêcher d'être en colère, d'avoir peur ou d'aimer, mais nous pouvons réprimer considérablement l'effet de nos émotions.

Ces émotions, si utiles et si nécessaires à nos ancêtres, sont souvent ennuyeuses et dangereuses dans notre ère, mais elles ne sont pas sans valeur. Ce que nous trouvons peut-être de plus difficile dans la vie est de réprimer nos émotions de manière à en préserver l'utilité et en éviter les ennuis.

Les soucis sont une cause de la tension. Tout le monde sait que celui qui rit, qui chante et qui est heureux, est moins susceptible d'être maladif ou fatigué que celui qui s'abandonne au mécontentement, au chagrin ou au désespoir, mais beaucoup de gens qui remplissent d'importantes fonctions ont besoin de traitement parce qu'ils se laissent abattre par les soucis.

Il est généralement admis qu'on peut se débarrasser des soucis si on aborde et si on analyse franchement ses problèmes. Si vos soucis viennent de vos affaires, n'essayez pas de vous y dérober. Trouvez-en la solution et vous n'aurez plus de soucis. Si vous ne pouvez pas les résoudre, prenez-en votre parti. Si vos soucis sont étrangers à vos affaires ou dérivent d'une cause à laquelle vous ne pouvez rien, essayez de les oublier.

Vous direz peut-être: "C'est facile à dire, mais difficile à faire." Et c'est là qu'est le danger. Dès qu'un souci inutile s'empare de vous il est temps de prendre des mesures énergiques. L'effort ne sera pas aussi difficile que vous le pensez, ni si déprimant que l'effet de laisser le souci dégénérer en crise nerveuse.

Les maladies de coeur causent plus de décès en Amérique du Nord que les autres cinq principales causes de décès. Nous nous résignons à cela en disant "c'est le destin — il n'y a rien à faire", comme on acceptait la peste au 14<sup>e</sup> ou au 15<sup>e</sup> siècle.

Le Dr Hans Selye, dont le volume récemment publié dans la monumentale "Encyclopédie de l'endocrinologie" est regardé comme une importante contribution à la médecine, dit des choses intéressantes sur les maladies de coeur. Il a son laboratoire dans l'Université de Montréal, il travaille depuis dix ans à des recherches, et il a dit récemment à un rédacteur de Maclean's Magazine qu'il croit que les maladies du coeur et du système circulatoire sont le résultat de soucis, de craintes et de surmenage. Ce sont des maladies inconnues chez les animaux à l'état naturel et chez les peuples primitifs qui cultivent le sol. Mais une fois atteint, le coeur a besoin qu'on le soigne, et le Dr Selye entreprend cette partie du traitement dans les hôpitaux du Canada et des Etats-Unis au moyen d'un régime et de médicaments. Le Dr John A. Oille, éminent spécialiste canadien des maladies de coeur, a écrit un article intitulé "Faites travailler le coeur" dans un récent numéro de "Health". Si on lui donne assez de travail, dit le Dr. Oille, le coeur fonctionnera de manière à faire honte à la meilleure machine.

Nous sommes souvent surpris quand, nous sentant malades, nous allons voir le docteur "Aucun défaut organique" qui nous dit que nous n'avons aucun défaut organique. Mais nous sentons que ça ne va pas. Si ça continue, même après avoir été rassurés par le docteur, nous sommes probablement victimes de la tension.

Un mal de ventre, ou une douleur dans le cou, ou l'idée que vous allez attraper la pneumonie peuvent être provoqués par la surexcitation et causer des troubles nerveux si on les néglige. Aucun mal n'est probablement plus incompris malgré sa fréquence. Dans un article de la Nation's Business du mois de juin, intitulé "Vous n'avez pas besoin de vous mettre à découper des poupées de papier", Lawrence Galton dit que les crises nerveuses font des trouées de plus en plus grandes dans les rangs des hommes d'affaires grands et petits. En réalité, dit-il, ce n'est qu'un trouble nerveux, dû non pas au travail ou à la fatigue mais aux soucis.

Le remède consiste parfois à retourner à la vie simple. Il est dit que tout en soulageant la fatigue physique, les inventions modernes ont accru la tension nerveuse. Le Dr William Harvey, qui découvrit la circulation du sang en 1616, a contribué d'une façon intéressante au soutien de cette thèse par l'autopsie de Thomas Parr, qui mourut à l'âge assez avancé de 152 ans et 9 mois, après avoir travaillé dur

jusqu'à plus de 130 ans. Le Dr Harvey attribua le décès de Parr au fait qu'il avait abandonné la régime frugal de fromage très fort, de lait et de pain bis pour les mets riches qu'on lui servit à Londres, et au passage de l'air pur du Shropshire au climat brumeux de la métropole. Il insista également sur le fait important que Parr prolongea sa vie en menant la simple existence d'un paysan, libre de soucis du fait même de sa simplicité. Parr, dont le fils vécut jusqu'à l'âge de 127 ans, repose dans l'abbaye de Westminster.

La "simple existence" de Parr a peu d'attrait pour les hommes d'affaires, et les gens de notre époque tiendraient peu à échanger la variété et les plaisirs de leur train de vie pour la chance de s'enterrer pendant 152 ans dans le village de Parr. Et pourtant, un grand nombre de ces êtres modernes pourraient jouir plus pleinement et plus longtemps de la vie s'ils y incorporaient un peu plus du calme, de la régularité et de la modération dans le boire et le manger que nous associons généralement dans nos idées avec un village de campagne.

Il n'est pas nécessaire de retourner complètement et pour toujours à la "simple existence" d'autrefois, mais il serait bon d'y revenir en partie et de temps en temps, à l'époque des vacances ou pendant les fins de semaine, par exemple.

Nous n'employons pas toujours nos heures de loisir au profit de notre santé ou pour nous reposer. Nous faisons trop souvent usage du cercle, du club de golf, de notre maison de campagne, et même de nos vacances, pour inviter des gens avec qui nous espérons faire des affaires.

Chacun ses goûts, même quand il s'agit de vacances, mais avec un peu de réflexion on arrive à faire un choix qui nous fait plus de bien que de suivre aveuglément l'exemple des amis ou des voisins.

La première chose est de commencer de bonne heure à prendre des précautions et à se soigner, comme nous l'avons toujours recommandé dans nos articles. Il n'est pas nécessaire d'attendre que la machine s'arrête avant de la faire réparer. Même quand il ne s'agit que d'un point faible, il vaut mieux le renforcer avant que quelque chose casse. Les grosses douleurs et les mauvais symptômes n'apparaissent souvent que lorsque le mal est sérieux.

Mais quand quelque chose est arrivé et il est trop tard pour l'empêcher, il faut prendre des mesures pour se rattraper et ne pas se laisser aller davantage. Les remèdes de bonne femme font parfois diversion mais ils ne guérissent pas. Seules l'analyse de la situation et la découverte de la cause du mal peuvent conduire au traitement qui produira une guérison permanente. Il n'y a qu'un bon médecin qui puisse diagnostiquer votre état.

On peut conserver son corps et son esprit en bon état au moyen de quelques petites choses très simples. Ralentir le rythme et se reposer de temps en temps. Le repos ne produit pas d'effet magique, mais il permet au corps de se rétablir.

Vient ensuite l'exercice. Les personnes qui ont de lourdes et incessantes responsabilités ont besoin d'exercice au grand air. Suivre les péripéties d'un sport en spectateur provoque la tension; y participer, la détente; mais ce sont précisément les gens sérieux et accablés de responsabilités qui n'ont pas le temps de faire de l'exercice ou qui se contentent de regarder ceux qui en font. Le genre et la quantité d'exercice dépendent de l'âge, du poids, de l'état physique, et si vous n'êtes plus en forme, ne commencez pas subitement sans consulter votre docteur.

L'alimentation est importante. Le Dr C. Ward Crampton, ancien président de l'Association de médecine préventive du comté de New York dit qu'un homme de 60 ans peut être aussi vigoureux qu'à 40 ans ou décrépît comme un vieillard de 80 ans selon ce qu'il mange. Les hommes et les femmes d'un certain âge hésitent à demander des repas différents de ceux du reste de la famille, et en conséquence ils absorbent le plus souvent trop de fécule et de sucre et pas assez de calcium, de fer et de protéine. Quand on n'absorbe pas assez de calcium, par exemple, le sang en dérobe aux os, ce qui fait que les os des personnes âgées se brisent facilement. Il est bon de demander à votre médecin si votre corps fait bon usage de ce que vous mangez. Le meilleur régime du monde ne vaut rien si votre appareil digestif ne l'absorbe pas.

L'habitude de s'administrer soi-même des médicaments anodins ne produit aucun résultat, ne guérit rien et ne procure qu'un soulagement imaginaire. Au cours de l'assemblée annuelle de la American Psychiatric Association à Montréal cette année, un psychiatre de New-York a dit que l'abus des bromures cause quatre principales variétés de psychoses, parfois l'une sur l'autre. L'intoxication causée par les bromures est accompagnée de lourdeurs, de perte de mémoire et d'irritabilité. Certaines drogues, administrées par un médecin habile et compétent, procurent un soulagement temporaire qui permet au malade de consacrer posément plus de réflexion à ses problèmes.

Il faut beaucoup de choses pour faire un bon homme d'affaires, mais ce qu'il faut d'abord c'est la santé physique et morale. Il faut un esprit prompt, un jugement solide et des idées claires. La tâche de guider ses subordonnés à travers les obstacles et les dangers exige chez le chef un degré d'énergie que peuvent seules fournir la vigueur physique et l'acuité mentale.

Ce qu'il y a de remarquable chez les grands hommes d'affaires c'est qu'ils ont appris à économiser leurs efforts. Le chef qui prend les choses posément a apparemment le temps pour tout. Il ne paraît pas accablé de travail et pourtant il accomplit davantage avec moins de bruit que son voisin qui ne peut vous accorder que deux minutes. Il a appris à diriger la vapeur dans les cylindres qui font tourner les roues de la machine, tandis que son voisin la laisse échapper par le sifflet, fait beaucoup de bruit mais gaspille ses forces. Plus un homme est occupé et compétent, plus

son bureau est libre de paperasses, plus son esprit est clair et mieux il est préparé à attaquer de nouveaux problèmes.

Un plan rationnel d'existence soulagerait énormément la tension des affaires. Contrairement à l'espoir conçu pendant les années de guerre, la presse des affaires n'a pas diminué. Il est probablement temps de ralentir, temps de se défendre contre les employés dont le principal but dans la vie semble être de vous créer des difficultés; temps de ne pas s'efforcer d'accomplir l'impossible, par exemple d'être parfait sous tous les rapports. L'homme d'affaires qui a plus souvent raison que tort se débrouille très bien, et s'il se contente de tomber juste la plupart du temps, il préserve sa tranquillité d'esprit. Il est temps de ne plus faire montre de grands accès d'activité, qui font évidemment beaucoup d'effet, pour se mettre assidûment au travail à une allure modérée. Il est temps de se rappeler qu'un homme d'affaires qui s'emballer n'accomplit pas sa tâche aussi bien que lorsqu'il agit avec calme. Rien ne sert de prétendre au calme. C'est la paix intérieure et la détente qui comptent dans la santé, non pas l'effort de paraître calme.

Il y a plus de gens que jamais qui vivent plus longtemps après la quarantaine. Il y a un demi-siècle, un enfant pouvait s'attendre à vivre environ 45 ou 50 ans; aujourd'hui, presque 20 ans de plus, grâce à la disparition des maladies qui décimaient auparavant les enfants en bas âge. La médecine, l'hygiène publique et les progrès de l'agriculture ont contribué à rendre la vie plus longue.

Notre population se fait plus vieille. Entre 1921 et 1941 le nombre de personnes de 0 à 19 ans a diminué de 47.4 à 37.5 pour cent de la population totale tandis que celui des personnes âgées de plus de 65 ans est passé de 4.8 à 6.7 pour cent. Voici les chiffres pour le Canada tirés des recensements de 1921 et de 1941:

	1921	1941	Augmentation	Augmentation %
Population totale	8,787,949	11,506,655	2,718,706	30.94
âges 0-19.....	3,816,110	4,318,586	502,476	13.17
âges 0-64.....	8,368,859	10,738,840	2,369,981	28.32
âges 65 et plus...	419,090	767,815	348,725	83.21

Nous reviendrons un autre jour sur la signification de cette dernière colonne. Elle intéresse toute notre vie sociale et économique, la vigueur de la nation aujourd'hui et au cours de la génération future. Le présent Bulletin a principalement pour sujet le fait qu'un nombre croissant de personnes atteignent des âges qui, sous le rapport de la santé, étaient toujours appelés "dangereux". On entend généralement dire: "Oh, vous savez, après 40 ans, il faut s'attendre à..." ceci et cela.

Il est vrai que la science n'a pas encore découvert une injection capable de renouveler la jeunesse à 40 ans, mais elle peut enseigner à jouir des bienfaits de la jeunesse après la quarantaine.

Il y a quatre facteurs qui comptent surtout dans la vie après l'adolescence: le travail, la récréation, le santé du corps et la santé de l'esprit. Quand il y a équilibre entre eux et nous éprouvons le besoin d'agir, la vie a ses bons côtés et nous espérons en jouir plus longtemps.

Mais comment arriver à cet équilibre? Premièrement, il faut se rappeler qu'il existe un rapport étroit entre les facteurs. Si votre tranquillité d'esprit est troublée, si votre occupation vous déplaît, et votre besoin d'agir ne trouve pas à s'exprimer, votre dépression peut causer des symptômes douloureux dans votre corps.

Rendez-vous compte tout de suite qu'aucune parole magique ne vous guérira. Demandez de bons conseils, subissez périodiquement des examens médicaux et ayez confiance dans votre docteur. Ne vous méfiez pas des nouvelles méthodes simplement parce qu'elles sont différentes de celles auxquelles vos grands-parents étaient habitués.

Il n'y a pas si longtemps que "psychologie" passait pour un mot savant et qu'on accusait de manie ceux qui l'employaient. Aujourd'hui tous les écoliers savent que c'est la science qui traite de l'esprit humain et de ses facultés, et qu'elle a apporté des connaissances hors de prix aux personnes de notre époque.

Pareillement, "psychanalyse" était un mot nouveau tout dernièrement et il est tombé en mauvaise odeur parce qu'on l'a mal compris et qu'on en a abusé. Mais il désigne simplement l'étude de l'inconscient et il n'y a pas à s'en effrayer; le fait que quelques disciples de Freud ont dénaturé les préceptes du maître n'est pas une raison pour dédaigner un moyen utile de soigner les maladies mentales.

Une nouvelle expression d'usage récent exprime une vérité de très grande importance pour l'humanité — le rapport entre l'esprit et la matière. C'est "la médecine psychosomatique" du grec psyche — âme et soma — corps.

L'homme d'affaires qui décide, malgré le fait qu'il n'éprouve ni malaises ni douleurs, de prendre des précautions et de se faire examiner par son médecin, apprendra probablement qu'il a besoin d'autre chose que de remèdes. Il trouvera les médecins d'aujourd'hui compétents sous ce rapport. Un nombre croissant de gens se trouvent bien des soins de médecins qui se spécialisent en psychothérapie rationnelle.

Personne n'a droit à la santé ou à la richesse: il faut les gagner. Tout le monde désire vivre de manière à jouir le plus complètement possible de la vie et c'est en cela que consiste l'art de vivre. Beaucoup de gens n'y réussissent pas parce qu'ils ne se font jamais une idée juste de ce qu'il y a de mieux à faire dans leur cas.

L'être humain est celui de tous les animaux qui se leurre le plus facilement; il n'est pas rare de voir des gens consacrer tout leur temps et tous leurs efforts pour arriver à un but qui, une fois atteint, n'est pas celui qu'ils avaient en vue. Vivre bien et sagement est certainement un art, et celui qui fait preuve d'habileté dans cet art qui est le plus grand de tous les arts, est le favori des dieux.