V

Des occupations et du travail des tuberculeux dans les sanatoriums populaires.

Aujourd'hui, plus que jamais, on rencontre dans les sanatoriums des hommes jeunes, ayant presque toutes les apparences d'une bonne santé et ne présentant que peu de manifestations morbides, ce sont les « tuberculeux au début » que, suivant les recommandations des compagnies d'assurances, les médecins envoient à la cure, dès que le diagnostic précoce de la maladie a pu être posé.

Voici donc un homme brusquement arraché à ses occupations journalières, à sa famille, souvent nécessiteuse, et transporté dans un milieu qui n'est pas le sien. Il n'est pas à son aise dans ce décor parfois trop luxueux ; cette atmosphère

d'inactivité, de paresse, lui pèse, à lui qui est habitué le plus souvent à devoir au travail de ses mains le pain de chaque jour. Prenons le cas de l'ouvrier le plus favorisé, qui n'a pas à s'inquiéter du sort de sa famille pendant son absence : supposons qu'il ne soit point choqué par la comparaison qui s'impose entre le superflu dont il jouit, et ce qui peut manquer aux siens ; admettons qu'il se laisse aller tout simplement à cette vie végétative — qu'on réclame de lui d'ailleurs.

Il sortira toujours les muscles affaiblis, les bras plus mous, plus faciles à la fatigue.

Il aura toujours de la peine à se remettre au travail. Trop heureux si, pendant son séjour à l'établissement — l'oisiveté devient facilement douce et il est plus difficile de reprendre de bonnes habitudes que de les perdre, — il n'a pas contracté le goût de la paresse.

Chaque médaille a son revers et plus d'une fois le sanatorium rend à la société un individu amolli, aux muscles atrophiés, quand ce n'est pas un déclassé dangereux à lui-même et aux autres.

Il n'en serait pas de même, si, cela va sans dire, autant que le permettraient le traitement et l'état de sa santé, le malade pouvait, lorsque le médecin le jugerait à propos, exercer de temps à autre ses muscles du membre supérieur et ne pas se déshabituer complètement du travail.

*
* *

Pour chasser les sombres pensées qui viennent assaillir le malade en cours de traitement, des distractions sont nécessaires.

Partout, on peut avoir de bons livres, des jeux de dames et d'échecs, des journaux, — à condition qu'ils soient exempts de tendances politiques — des gravures, des traités de botanique, d'histoire naturelle, le croquet, le palet, le tonneau lorsque le temps le permet : voilà des amusements sans danger et qui peuvent faire passer le temps mieux que des discussions politiques ou religieuses.

Les cartes sont moins exemptes d'inconvénients; il faut rester assis, on s'excite, on s'échauffe, et cela se traduit souvent par une légère augmentation de température.

A Grabowsee, la musique est très en honneur : on joue de la cithare, du violon, du piano, grâce à la générosité d'un « facteur » berlinois. L'ouvrier, en Allemagne, est très « musikalisch », comme ils disent, et les sociétés de chant se forment même parmi les malades.

Je citerai ici, en la traduisant textuellement, une phrase charmante du Dr Brecke, directeur de Grabowsee, et qui exprime bien sa façon de

sentir les choses. — « Une fraîche chanson dans « la verte forêt, un chant grave aux lueurs de « l'arbre de Noël, chassent, souvent mieux que « des discours pleins de bonnes intentions, les « sombres et les troubles pensées... Et je n'ai « eu aucun scrupule à laisser chanter aux chan- « teurs qui m'en faisaient la demande un can- « tique d'adieux sur la tombe d'un de leurs com- « pagnons de souffrances (1). »

Parfois, on organise une représentation théâtrale. Une des baraques, que l'on installe dans le parc tient lieu de scène ; devant, les spectateurs apportent leurs chaises, et voilà la forêt transformée en amphithéâtre : c'est une salle de spectacle, à laquelle on ne peut reprocher de manquer d'aération.

La sténographie jouit aussi d'une certaine faveur et nombre de malades l'apprennent pendant leur séjour à l'établissement.

Grabowsee, étant en pleine forêt, au bord d'un lac, les malades ont à leur disposition toute une série de distractions plutôt sportives, mais ayant déjà un caractère plus marqué d'utilité quelconque.

---

(1) Ueber die Beschäftigung der Lungenkranken in der Heilstätte von Dr. Brecke Chefarst der Volksheilstätte von Rothen Kreuz Grabowsee.

La pêche à la ligne, par exemple, ou la pêche à l'épervier, dont le produit vient enrichir l'ordinaire peu somptueux du jour ; ou encore, on s'en va dans les bois chercher des baies et des champignons. Quelques-uns élèvent des lapins ou des cochons d'Inde ; d'autres vont donner à manger aux cygnes et aux canards du lac...

Toutes ces distractions doivent être non seulement réglées par le médecin de telle façon qu'elles n'empiètent pas sur le temps consacré au traitement, mais encore surveillées. Toutes ne conviennent pas à tous et c'est le médecin seul qui doit permettre telle ou telle distraction, qu'il jugera ne pas devoir nuire à l'état du malade.

Mais ces moyens, qui occupent le temps sans le remplir, deviennent à la longue insuffisants et ne procurent pas la même satisfaction qu'un mode d'activité quelconque, comportant une utilité vraie.

A ce point de vue, l'ouvrier est plus difficile à contenter que l'intellectuel. A celui-ci le plus souvent, des livres suffiront ; et même s'il ne s'attache pas à une étude sérieuse, les romans vides, les journaux futiles seront à son esprit une nourriture assez substantielle.

Il n'en est pas de même pour l'ouvrier.

La lecture d'abord le fatigue vite ; ses yeux et son cerveau n'y sont point entraînés — sans

compter que, n'étant pas toujours en mesure de complètement comprendre les idées qu'on lui présente, il est enclin à les fausser avant de se les assimiler.

Ce ne sera jamais pour lui une distraction suffisante — pas plus que celles que nous avons énumérées. Ce qu'il lui faut pour satisfaire à son besoin d'activité, c'est une occupation plus précise, plus concrète et dont il aura lui-même reconnu le caractère d'utilité directe.

Le prolétaire cherche d'instinct le travail utile dont la notion même manque souvent au bourgeois et il ne s'illusionne pas facilement : faire des allumettes en papier, trier des lentilles ou des baleines de parapluies — (ce sont les travaux courants de certains établissements d'assistance par le travail) — lui sembleront toujours comme une déchéance

Si, au contraire, le malade peut, je ne dis pas même se livrer à une occupation se rapprochant de son ancien métier, mais simplement jardiner, ratisser, bêcher, exécuter de ces petites besognes qu'il faisait plutôt pour se délasser quand il était bien portant, non seulement il aura atteint à cette satisfaction dont je parle, mais encore il aura eu la preuve matérielle qu'il est de nouveau capable de faire quelque chose, et qu'il est sur la voie de la guérison. Et ce contentement moral lui vau-

dra mieux que toutes les autres distractions que l'on pourrait lui apporter.

*
* *

Nous venons de voir que le travail, en tant qu'occupation des malades d'un sanatorium populaire est aussi souhaitable que possible, au point de vue social comme au point de vue moral. Mais toutes ces considérations devraient s'effacer devant la thérapeutique, si le travail compris dans de certaines conditions et pratiqué par des malades ayant les qualités requises, ne devenait précisément un élément même de traitement.

Loin d'apporter un retard à la guérison, il l'active au contraire et peut être considéré comme un adjuvant thérapeutique, que l'on dose à l'égal de la marche et des exercices respiratoires.

Cette question, déjà traitée par le Dr von Gebser (1), directeur du sanatorium d'Albertsberg, en Saxe, avait été reprise par le Dr Weicker (2), puis par le médecin-major Schulzen, qui fit à Grabowsee, en décembre 1897, des expériences

(1) Aerztlicher Bericht über die Heilstätte Albertsberg.
(2) Beiträge zur Frage der Volksheilstätten.

que contrôla le Dr Brecke, son successeur. Nous ferons pour cette étude de larges emprunts au rapport de Brecke, présenté au Congrès de Berlin et dont nous avons déjà parlé.

Quels sont les malades auxquels il faut permettre le travail? Quels sont ceux auxquels il faut l'interdire?

Il est évident que tout individu, porteur de lésions étendues, est impropre au travail, tel celui chez lequel un lobe pulmonaire est fortement intéressé; de même, les gens à respiration courte. La tuberculose du larynx, l'albuminurie, les suites manifestes d'endocardite et de péricardite sont naturellement autant de contre-indications. Brecke écarte systématiquement les « catarrheux » et les « tousseurs ».

Il n'admet au travail que les malades, chez « lesquels l'amélioration s'est faite régulièrement, « et qui, ayant habituellement un bon état géné- « ral, ne présentent que des manifestations « morbides peu importantes ».

« Avant tout, il faut tenir compte de la con- « formation générale du malade et jusqu'à un « certain point de sa profession. Un commis « de bureau ou un horloger, par exemple, ne « doivent pas travailler ; on leur demandera « seulement une somme d'efforts, d'abord « moins étendue et ensuite d'une progression

« plus lente, qu'à un forgeron ou à un culti-
« vateur (1). »

Le travail pratiqué dans ces conditions et réglé de telle sorte qu'il ne compromette en rien le but du séjour dans l'établissement est de beaucoup supérieur au point de vue médical à tous les autres exercices de mouvement, que l'on a coutume d'ordonner dans les sanatoriums.

En effet une certaine quantité de mouvement, alternant avec des périodes de repos — la marche lente, par exemple, et régulière, secondée et complétée par des exercices respiratoires — constitue un des moyens d'action, considérés en Allemagne comme les plus importants, pour le traitement de la tuberculose pulmonaire.

Quelle est l'action du mouvement?

« Le travail musculaire favorise les échanges
« musculaires, et augmente les bénéfices que l'on
« retire du séjour prolongé au grand air... » (2)

Nous nous contentons ici de citer simplement Brecke, que nous traduisons textuellement, lui laissant d'ailleurs toute la responsabilité de ses idées.

« Pendant la marche — marche lente avec

(1) Brecke, *loc. cit.*
(2) Brecke, *loc. cit.*

« thorax conservant une attitude régulière, la
« respiration devient plus profonde et plus éten-
« due, la capacité d'extension des poumons
« augmente et la circulation se fait mieux.

« L'air pénètre dans des portions de poumon
« qui jusqu'ici n'avaient que peu ou pas de
« part à la respiration. Comme il y a afflux de
« sang plus considérable, les échanges locaux
« de matières sont activés, la séparation des
« produits pathologiques, secondée par l'expec-
« toration, se fait plus facilement; alors les
« manifestations catarrhales diminuent, de nou-
« veaux vaisseaux se forment, à la suite desquels
« peuvent se développer des cicatrices de tissu
« conjonctif et des encapsulations. »

«... Mais, ces deux sortes de mouvements —
« marche et exercices respiratoires — sont
« limités à une seule direction.

« Dans la marche, ce sont les muscles du
« membre inférieur et une partie des muscles
« du tronc, qui travaillent; dans les exercices
« respiratoires, les muscles inspirateurs et expi-
« rateurs, tandis que les muscles des bras et des
« épaules demeurent autant dire complètement
« immobiles. »

Il n'est peut-être pas indifférent de laisser dans l'inaction un groupe de muscles aussi considérable.

En comblant cette lacune on peut, du même coup, prévenir une atrophie musculaire, dont les conséquences, moins appréciables pour des bourgeois, peuvent avoir plus d'importance pour les hôtes d'un sanatorium populaire, habitués le plus souvent à gagner leur pain par un travail manuel.

En examinant ce qui se passe à Grabowsee il sera plus facile de se rendre compte des choses.

*
* *

Voyons d'abord quels sont les travaux susceptibles d'exercer une influence favorable sur le traitement.

En première ligne, il faut placer le jardinage, les travaux champêtres faciles, parce qu'ils forcent au séjour en plein air, râtisser, semer, planter, arroser, bêcher — à condition que ce soit dans un terrain sablonneux et léger, charrier des brouettes peu chargées.

Brecke va jusqu'à permettre de faucher à certains de ses malades ; mais il n'y autorise que les cultivateurs de profession, entraînés dès leur enfance aux travaux rudes des champs, et ceux-là seuls assez robustes pour pouvoir, sans préjudice pour leur santé, supporter la fatigue de cet exercice, à notre sens un peu trop violent ; je

dois avouer que, malgré notre enthousiasme pour les idées de Brecke, nous n'oserions aller aussi loin. Pour se garantir du froid, l'hiver, les malades, qui travaillent en plein air, portent des sabots de cuir à fortes semelles de bois, et des gants ; il y a quelque temps, on a commencé à leur donner aussi des pèlerines de cycliste en drap imperméable, qu'ils peuvent encore utiliser pour les longues heures de chaise longue.

Ce qu'il faut éviter avant tout au tuberculeux qui travaille, ce sont les fortes tensions musculaires brusques, comme celles qu'exige l'action de soulever un poids lourd : non seulement, elles sont inutiles, mais encore, elles peuvent facilement devenir dangereuses, par exemple, en provoquant la déchirure d'une cicatrice récente.

« Il faut faire surtout des mouvements paisi-
« bles et réguliers et augmenter graduellement
« la somme d'efforts...

« Pendant le travail, le malade doit à de fré-
« quentes reprises se redresser, et faire des ins-
« pirations profondes (1) ».

Les exercices respiratoires viennent ainsi compléter l'action du travail, comme on le faisait

(1) Brecke. Ueber die Beschäfftigung der Lungenkranken in der Heilstätte.

pour la marche, et empêcher le corps de conserver trop longtemps une attitude qui pourrait devenir défectueuse pour la circulation.

Brecke indique ici quelques mesures d'économie intérieure, où se marque cet esprit pratique des Allemands, que l'on retrouve jusque dans leurs conceptions philanthropiques.

« Comme l'établissement, dit-il, retire de ces « travaux mêmes un profit capable d'être ex- « primé par une certaine somme d'argent et « que d'un autre côté, tout travail mérite son « salaire, j'ai tenu pour équitable d'indemniser « les malades du travail qu'ils fournissent. »

Les travaux de jardinage sont payés un prix modique l'heure, et réglés d'après une liste portant le nombre d'heures de travail de chacun. Toutefois les malades qui ont une bourse de l'établissement, ou dont les familles sont secourues par le « Volksheilstättenverein », ne reçoivent aucune indemnité.

Après le jardinage, viennent les travaux de menuiserie. Il est facile de supprimer les inconvénients que présentent les ateliers des villes : poussière, chaleur, air vicié. D'abord, dès que le temps le permet, on s'installe en plein air. Puis, les baraques qui servent d'ateliers sont largement aérées par les fenêtres que l'on tient ouvertes sur tout un côté ; et on a soin de faire

disparaître immédiatement tous les débris et rognures.

Ces travaux de menuiserie sont payés à la tâche, d'après un tarif fixé par l'établissement, au cas où on ne peut les évaluer à l'heure.

Ensuite prennent place toutes les industries artistiques, le découpage sur bois, la peinture sur porcelaine ou sur linoleum, etc., qui sont un métier pour beaucoup de gens, mais qui n'exigent aucun déploiement de forces musculaires et comme telles doivent être plutôt reportées au chapitre des distractions.

L'impératrice a envoyé ainsi des meubles de vannerie à peindre et à terminer. Le groupe « für Arbeitsvermittlung » a fait aussi donner du travail aux malades, et quelques industriels leur ont généreusement fourni les matériaux.

C'est encore une remarque intéressante à faire en passant ; mais nous nous préoccupons surtout ici du travail musculaire.

« Quel que soit le travail effectué, dit Brecke, « il ne faut pas plus de deux heures au maxi- « mum par jour, sous peine d'empiéter sur le « temps consacré au traitement et en particulier « à la cure de repos. »

Le travail à Grabowsee commence le matin après le premier déjeuner et la douche à 8 h. 1/4 et cesse à 9 h. 1/2, heure du deuxième déjeuner.

Quelques malades sont autorisés à reprendre après le déjeuner ou après le goûter à 4 heures.

*
* *

Voyons maintenant quels sont, au point de vue purement médical, les résultats obtenus.

D'abord une recrudescence de l'appétit, qui pendant un long séjour à l'établissement finit toujours par baisser de temps à autre. L'augmentation de poids peut subir quelques variations ; quelquefois, on observe dans les premiers temps que le poids du corps présente une augmentation moins rapide, parfois même une diminution, pour continuer ensuite à augmenter graduellement.

Chez d'autres malades, au contraire, on ne constate rien de particulier.

L'aspect extérieur est notablement amélioré ; l'expression du visage est plus éveillée, les couleurs sont plus fraîches.

« C'est à quoi contribuent l'exercice muscu-
« laire, le sentiment salutaire de sa propre force
« qu'amène le travail en plein air, la pensée
« d'avoir surmonté la maladie et d'avoir retrouvé
« une certaine faculté productrice... (1) ».

(1) Brecke, *loc. cit.*

L'amélioration du côté des poumons a continué à se manifester de la même manière qu'avant le commencement du travail.

« Pour beaucoup de malades, dit Brecke, j'ai
« l'impression que, sous l'influence du travail,
« la capacité d'extension pulmonaire a augmenté
« plus vite, que les bruits secondaires encore
« perceptibles pendant la respiration ont disparu
« plus rapidement. »

C'est une affirmation qui ne se prouve pas par des chiffres ; mais, comme preuves à l'appui, Brecke cite les recherches faites régulièrement, à intervalles rapprochés, sur la capacité pulmonaire et sur la quantité de crachats expectorés dans les vingt-quatre heures.

Ces recherches, qui avaient lieu avant et après le travail, portent sur un assez grand nombre de malades.

Au début, on procéda avec une très grande prudence, et en décembre 1897, deux malades seulement travaillèrent en plein air de une demi-heure à une heure par jour.

En avril 1899, sur 100 pensionnaires, 20 travaillaient de une heure à trois heures environ par jour. Il y en aurait plus encore, si tous pouvaient rester à l'établissement aussi longtemps qu'il le faudrait, au point de vue médical.

On n'a jamais constaté à Grabowsee que le travail musculaire apportât quelque préjudice au progrès de la guérison. Jamais les malades ne se sont plaints de douleurs du côté du cœur, de palpitations, d'essoufflement, d'accélération du pouls. On a noté, au contraire, l'action fortifiante que la tension musculaire et régulière peut exercer sur la fibre musculaire cardiaque, dans les cas peu graves de « cœur gras ».

Il faut d'un autre côté se rappeler que si les maladies intercurrentes, en particulier celles qu'il faut attribuer au refroidissement, sont d'une extrême rareté chez les malades qui travaillent, c'est que les plus robustes seuls ont l'autorisation de travailler en plein air.

*
* *

Tout en me faisant visiter l'établissement dans tous ses détails, le Dr Brecke m'avait fait le commentaire de son rapport au Congrès. Par moi-même j'avais pu constater l'aspect extérieur de ces tuberculeux qui travaillaient et j'ai déjà dit comme j'avais été frappé de ces physionomies, parce qu'elles se rapprochaient de la normale, et combien différentes des navrantes tristesses observées ailleurs...

Dans tout ce que disait Brecke on sentait sa

sollicitude pour ses malades et pour leurs misères, on devinait son affection pour le peuple qui souffre — et c'était le meilleur éloge qu'il pût faire de lui-même et de Grabowsee — car un sanatorium populaire, si bien installé qu'il soit, ne vaut que par son chef et par la direction donnée.

L'impression que j'emportai de ma visite fut donc des plus réconfortantes. J'avais comme la sensation d'être près de la vérité ; il me semblait que là, on avait compris et qu'on était dans la bonne voie. On avait fait simple et pratique, on était allé au bon marché ; et, à peu de frais, somme toute, on avait, en quelques semaines, créé, avec un matériel existant déjà, un véritable type de « sanatorium de fortune »... Par dessus tout, on ne considérait pas le tuberculeux, uniquement, comme une tuberculose à soigner et à guérir ; c'était un homme dont on avait souci au point de vue social, et dont on s'inquiétait pour l'avenir autant que pour le présent. Tandis qu'ailleurs, c'était, parmi les perfectionnements et les somptuosités vaines, comme un découragement que l'on sentait percer ; on avait conscience de tant d'efforts inutilisés, parce que l'on était « à côté » — et les figures pâles respiraient la tristesse et l'ennui.