Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 35 (1927)

Heft: 4

Artikel: Tenez-vous droit!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973567

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dans les expériences que l'ou vient de citer, il s'agit d'enfants; pour les adultes, on doit arriver à des chiffres plus élevés. C'est ce que confirme une autre expérience faite à la Chambre des députés à Paris. La ventilation se réglait principalement au moyen d'un registre vertical placé dans le canal qui conduit l'air froid aux calorifères. Le chauffeur, homme intelligent et connaissant très bien l'appareil qu'il était chargé de diriger, avait reconnu par expérience la hauteur à laquelle devait être placée la vanne, dans les différentes circonstances, pour que l'on ne se plaignit pas d'une odeur désagréable dans la salle; un peu au dessous de ces limites l'odeur devenait sensible. Or, dans une expérience faite à la fin d'une séance houleuse, la salle renfermant 1000 à 1100 personnes, le volume d'air introduit était de 1 m^3 9 par seconde, ou de 6840 mètres cubes par heure, soit 6 à 7 mètres cubes par personne et par heure, sans compter l'air appelé par les fisseures des portes et des fenêtres, et par les portes qui s'ouvraient de temps en temps.

Il semble donc raisonnable d'évaluer à 7 ou 8 m^3 par heure et par individu, le volume d'air qu'il faut renouveler dans une salle où il n'y a que des adultes.

(Scientia.)

Tenez-vous droit!

Les animaux inférieurs marchent à quatre pattes et se couchent par terre pour se reposer, mais l'homme a adopté la posture verticale et s'asseoit quand il est fatigué. Nos ancêtres ayant choisi pour nous ces deux attitudes, le mieux que nous puissions faire est de nous montrer à la hauteur. Un bon maintien et une bonne santé vont de pair, et puisque « mens sana in corpore sano », la manière dont se comporte le corps n'est pas sans effet sur l'esprit. Par contre l'état d'esprit se révèle souvent dans l'attitude physique. Nous connaissons tous l'enfant qui, se sentant coupable, s'avance en traînant les pieds et la tête basse. Nous reconnaissons l'allure sournoise et inquiète de tous les grippe-sou de la terre. Et nous avons tous admiré le héros de cinéma, dont les épaules larges et la vaste poitrine sont les signes extérieurs de la droiture, du courage et de la vertu.

Chacun est sans doute conscient, à des degrés divers, de l'importance d'un maintien correct et de la nécessité d'enseigner aux enfants à bien se tenir, à bien s'asseoir et à bien marcher. L'éternelle exhortation des parents et des professeurs, les « tiens-toi-droit » et les « ne-traîne-pas-les-pieds » resonnent encore dans toutes les oreilles. Pourtant, il est douteux que l'importance d'un bon maintien et sa répercussion sur la santé soient suffisamment reconnus. Il y a une tendance à croire qu'un maintien défectueux passera avec la croissance. En vérité, il est plus probable que les défauts deviendront des maladies désignées par les médecins sous les noms savants et harmonieux de cyphose, lordose et scoliose et que l'on appelle en langage courant des bosses et des déviations de la colonne vertébrale. Afin d'éviter ces défauts, les enfants devraient coucher sur des matelas plats et assez fermes. Ils ne devraient pas apprendre à marcher prématurément. On devrait empêcher les nourrices de porter l'enfant toujours sur le même bras. La meilleure position pour dormir chez les enfants est sur le dos, mais si l'enfant a l'habitude de dormir sur le côté, on devrait l'encourager à en changer de temps en temps. Le poids des vêtements ne devrait pas être supporté par les épaules mais soutenu par une ceinture autour de la taille.

Jamais de corset ni de vêtement serré. On doit accorder une attention toute spéciale aux sièges des enfants car les bancs sans dossiers font souvent des bossus. Les enfants devraient apprendre que lorsqu'ils marchent ou se tiennent debout, ils ne devraient pas avoir la pointe des pieds écartée, quoiqu'en puisse dire la tradition. Les pieds devraient être parallèles, à une distance de 15 à 20 centimètres, le poids du corps reposant sur la partie antérieure du pied et non sur le talon. Les chaussures mal faites sont souvent la cause d'un maintien défectueux. Les jambes doivent être droites, l'abdomen légèrement rétracté et le cou souple.

Toute singularité physique chez un enfant devrait être immédiatement signalée au médecin qui pourra souvent corriger les défauts par des exercices ou un traitement approprié avant qu'ils ne deviennent des difformités réelles.

Les difformités extérieures ne sont pas le seul résultat d'une attitude défectueuse. Une poitrine rentrée produit une respiration courte qui produit à son tour une mauvaise circulation abdominale et peut devenir ainsi une des causes de la constipation.

On a fait en Amérique des expériences intéressantes sur le mécanisme du corps. Un groupe de 746 jeunes gens de l'Université de Harvard furent examinés et classés selon leur maintien. Le résultat fut le suivant:

7,5 % furent marqués bons
12,5 % furent marqués assez bons
55 % furent marqués mauvais
25 % furent marqués très mauvais.

Quand on leur disait de se tenir aussi bien qu'ils le pouvaient, plus d'un tiers aggravaient leurs défauts. Ceci prouve que dans un groupe assez important d'hommes instruits, un tiers seulement connaissait la posture correcte de leur corps.

Les effets d'un mauvais usage mécanique du corps et sa répercussion sur son rendement furent maintes fois démontrés pendant la guerre.

L'effet de l'attitude du corps sur l'esprit est un argument de plus en faveur de la nécessité de donner aux enfants de bonnes habitudes et une éducation de ce genre ne peut commencer trop tôt.

Les méthodes scolaires pour enseigner un maintien correct ne peuvent être décrites ici, mais la Croix-Rouge de la Jeunesse pourra y trouver une nouvelle forme d'activité dans les écoles et nous pourrons peut être voir bientôt s'ajouter aux autres exploits des croisés de la santé, la formule: « Je m'assieds, je marche et je me tiens correctement ».

Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge.

Totentafel des Roten Kreuzes.

Der Tod hält reichlich Ernte unter unsern Mitarbeitern. Das erste Vierteljahr 1927 brachte uns den Hinscheid von drei Männern, die sich um das Rote Kreuz und mit ihm um das Samariterwesen im engern und weitern Bezirke ihrer Tätigkeit verdient gemacht haben. Es sind dies: Dr. Seiler, Arzt in Interlaken, Dr. Ammann, Arzt in Andwil, und Zugführer Birchler in Einsiedeln. Wir lassen die Nekrologe folgen.