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: 43 (1935)

Heft: 3

Artikel: Pour rester bien portant

Autor: Nicati, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973192

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

seelische Erregungen hin, und dann zu einer dauernden Fixierung des Blutdruckes auf abnormer Höhe mit folgenschweren Verkrampfungen der Blutgefässe. Erfindung der Blutdruckmessung 1733, Entdeckung des Blutdruckzentrums im Gehirn und der Ursache der Hochdruckkrankheit 1933, Auffindung eines Heilmittels der Blutdruckkrankheit —? *wf.*

Zu was Zwiebeln gut sind.

In einem alten Büchlein mit dem Titel «*Jakob Theodor Tabernaemontium, Artzney-Dokter, Heydelberg 1597*» finde ich folgende Angaben:

Eine gute Stimme zu machen: Es werden Zwiffel u Knoblauch gessene also der Jpsenwein getrunken gepriesen, dass sie eine helle Stimme machen —

Blöder Magen aus Kälte: Nimb einen grossen Zwiffel den höle aus / thu Saffranblumen darein / ungefähr anderthalb Quintlein / wickle den in ein nass Werck / und brate den in heisser Aschen / thu was unsauber ist davon / stoss zu Muss / streichs auf ein Tuch fingers dick / so gross / dass es in das Herzgrüblein gehe / das schlag ein stund vor essens über / wann es erkaltet / nimmb ein ander warmes / das ist erkaltem Magen fast gut —

Grimmen in Därmen: hack ein Zwiffel klein / den röst in Oel / binds über den Nabel / Es taugt auch den Alten.

Von der Müdin: Nimm wol zerstossen Zwiffel / vermisch mit zerlassenem Unschlet / und wann du zu bette gehest / salb die Glieder darmit. Dr. *Sch.*

Pour rester bien portant.

Du Dr *M. Nicati,* à Vevey.*)

(Fin.)

La sobriété est un des principaux secrets de la santé; *l'exercice physique* en est un autre, mais l'exercice considéré comme moyen d'équilibre et non pas comme but. Depuis que l'on pratique avec une telle passion le culte du muscle, il faut plutôt modérer l'ardeur des amateurs de sports que l'encourager.

Sous prétexte de culture physique, nombre d'individus jeunes dépassent leurs forces et se surmènent. Les journaux ne racontaient-ils pas récemment sous le titre de «chronique sportive»!!! la tentative insensée de cette jeune-fille qui, pour établir un record d'endurance, nagea durant 79 heures et mourut sitôt après. — Quoi de plus stupide?

La culture physique a pour but de faire travailler tous nos muscles; c'est pourquoi les exercices varieront suivant les individus, chacun devant développer (par la gymnastique, les jeux, ou les sports modérés) les muscles qu'il utilise le moins dans sa vie journalière. Pour maintenir la souplesse de ces articulations, la vigueur de ses muscles, il faut les faire fonctionner tous, quotidiennement. Les mouvements s'accompliront de

*) Premier prix du Concours organisé par la «VITA», société d'assurances à Zurich, publié dans la *Revue suisse d'Hygiène,* janvier 1934.

préférence le matin à jeûn, dans un local bien aéré. Ils constituent ce qu'on appelé la toilette des muscles, elle est aussi indispensable que celle de la peau. Pour jouer des sonates, les pianistes doivent faire des gammes, de même pour faire des sports, il faut s'entraîner par des exercices variés. La gymnastique quotidienne est donc aussi indispensable aux sportifs vigoureux qu'aux débiles, aux faibles, aux sédentaires. Elle ne développe pas seulement les muscles, mais aussi la volonté, car il faut de l'énergie et de la persévérance pour s'arracher chaque matin aux béatitudes du sommeil afin de remuer bras et jambes et de faire des exercices respiratoires ¼ d'heure durant.

A ceux qui ne savent quel sport adopter, nous recommandons celui dont Décorvet parle en ces termes pittoresques: «Quelques personnes ne craignant pas de se singulariser comprirent ce qu'il pouvait y avoir de piquant à pratiquer le vieux sport délaissé qui consiste à avancer en mettant un pied devant l'autre. Toutefois elles ne disaient pas: Je fais de la marche. — Fi donc, on aurait souri. — Elles disaient: Je m'adonne au footing . . .» Et c'était infiniment distingué.

Que ce soit d'une manière ou de l'autre, remuons, donnons-nous du mouvement. L'eau courante reste pure, tandis que celle qui croupit se corrompt, écrivait un hygiéniste au 16me siècle déjà. Les exercices physiques excitent l'appétit, stimulent la digestion car on «digère tout autant avec ses jambes qu'avec son estomac», ils sont en outre le principal dérivatif aux excitations d'ordre sexuel, enfin ils constituent le meilleur moyen de combattre l'insomnie.

A ce titre seul, ils mériteraient d'être pratiqués (avec modération, bien entendu) car le manque de *sommeil* est aussi nuisible à la santé qu'une infection quelconque. Il entraîne quantité de troubles: épuisement général, maux de tête, vertiges, amaigrissement et surtout le manque de sommeil et l'insomnie rendent leurs victimes instables, moroses, incapables de bon travail.

Pour rester bien portant, il faut bien dormir et pour bien dormir il faut le silence, l'obscurité, un lit pas trop «mollet», une chambre peu chauffée et bien aérée (car durant le sommeil, la transpiration cutanée augmente, ce qui explique la mauvaise odeur régnant le matin dans les chambres closes). Il faut en outre «se préparer au sommeil», c'est-à-dire renoncer aux soupers copieux et trop bien arrosés, fuir les spectacles excitants et les lectures passionnantes, chasser le soir les préoccupations et les soucis, être content de soi-même et des autres. Il faut éviter le surmenage et les veilles prolongées, se coucher autant que possible toujours à la même heure.

Autrefois à minuit, tous les honnêtes gens dormaient; «seules les sorcières enfourchaient leur manche à balais et les filous se mettaient en campagne». Aujourd'hui . . ., au lieu de veiller sur des villes paisiblement endormies, le guet du haut des cathédrales voit défiler toute la nuit des individus excités. Longtemps après minuit les autos claksonnent, les trams grincent, les gens crient, les portes claquent, les lumières éblouissent. — Dort qui peut . . .

Si le manque de sommeil est nuisible, le sommeil exagéré l'est aussi. L'individu qui a dormi trop longtemps se sent lourd de corps et d'esprit; plus il dort, plus il a envie de dormir. En résumé:

«Lever à six,
Coucher à dix,
Font vivre dix fois dix.»

C'est en dormant le tiers de sa vie que l'on deviendra capable d'employer utilement les deux autres tiers.

En observant les différentes règles d'hygiène individuelle précédemment indiquées, l'homme peut se défendre lui-même contre la plupart des maladies. Il appartient à l'état de la protéger en outre, par des mesures d'hygiène publique, contre tous les facteurs nuisibles à la santé générale: nourriture frelatée, eau malsaine, rue étroites et sombres, appartements insalubres, locaux publics malpropres, etc. Mais il faut que l'individu si jaloux de ses droits et de sa liberté, apprenne à se soumettre à ces différentes règles d'hygiène collective. Trop de gens protestent encore quand, au nom de la santé publique, on se permet de troubler leurs chères vieilles... et sales habitudes. — Voici comment s'exprimait récemment un rapport de la Commission des logements: Certains locataires sont incrustés dans leur taudis. Transplantés dans la périphérie, ils n'en apprécient ni le bon air, ni les appartements salubres, encore moins le soleil et la vue. Ils ont la nostalgie du vieux quartier, de ses relents, de ses courettes, de ses venelles. — «Laissez-moi donc mourir dans mon trou», suppliait une vieille femme rescapée d'un endroit infect, couverte de saleté et de vermine.

Les statistiques démontrent qu'avec les progrès de l'hygiène publique, la durée de la vie moyenne qui n'était que de 18 ans au 13me siècle, a passé à 39 ans au 19me siècle; actuellement elle atteindrait 55 ans. Jadis les épidémies exterminaient des populations entières. Beaucoup d'individus mouraient avant d'avoir atteint l'âge d'homme.

Suffit-il pour rester bien portant de respirer, manger, boire, se reposer, selon les règles de l'hygiène? Non, car l'homme n'est pas uniquement matière: un corps sain ne donne un individu sain que si l'esprit l'est aussi.

Récemment le *Journal militaire suisse* se plaisait à constater que l'examen médical des recrues de 1933 indiquait un développement physique nettement supérieur à celui des recrues d'il y a dix ans. La santé publique est meilleure, cependant le nombre des suicides augmente, les asiles deviennent trop petits et se remplissent d'individus robustes en apparence, mais à l'esprit complètement déséquilibré.

On soigne, on cultive le corps, et on laisse l'esprit s'intoxiquer par tous les poisons de la vie moderne. Combien d'individus semblent bien portants qui sont en réalité malades de découragement, de tristesse, d'ennui. Ils sont les victimes d'un système nerveux surmené, déséquilibré par les chagrins, les soucis, les difficultés de la vie et les émotions de toute sorte. De même que certaines gens abusent de leur estomac en se gavant d'aliments indigestes, de même beaucoup d'hommes épuisent comme à plaisir leur système nerveux à force de l'exciter: avides de sensations nouvelles, ils recherchent les distractions les plus violentes et vivent dans un état d'énervement perpétuel. Tantôt excités, tantôt déprimés, ils deviennent d'une sensibilité telle qu'un rien les impressionne, les agace ou les fait souffrir. Incapables de se gouverner eux-mêmes, ils ne peuvent diriger leur vie et grossissent le troupeau des mécontents, des ratés qui accusent le destin de leur malchance. Ces malheureux flottent dans la vie comme des épaves et il semble que personne ne vienne à leur secours! Mais de même que des ligues se sont organisées pour lutter contre la tuberculose, le cancer, le rhumatisme, il s'est aussi formé une *Ligue*

d'Hygiène mentale qui se propose de lutter contre ce fléau du 20me siècle: la nervosité. Nous en sommes tous menacés par la vie trépidante que nous menons. Il ne nous est pas toujours possible de nous soustraire aux excitations extérieures, mais nous pouvons fortifier notre esprit, l'éduquer, l'entraîner au calme, de telle façon qu'il résiste à toutes les causes de désarroi.

Il faut se défendre tout particulièrement contre les excès d'ordre sexuel. Tout laisser-aller dans ce domaine provoque non seulement la faillite morale, mais altère profondément la santé physique. Les excès et les troubles sexuels sont les grands pourvoyeurs des asiles d'aliénés, d'autant plus qu'ils s'associent généralement aux maladies vénériennes et à l'alcoolisme qui paralyse la réflexion et la volonté. L'intempérance ruine le corps et l'esprit, tandis qu'il n'a jamais été scientifiquement prouvé que l'abstinence et la continence soient préjudiciables à la santé.

L'on s'empoisonne moralement non seulement par des actes, des mauvaises habitudes, mais encore par toutes les impressions et les images malsaines. Elles pénètrent dans notre imagination comme des rats dans un grenier, détruisent tout ce qu'il y a de bon et ne laissent que de la saleté... De même que nous fuyons les poussières et les microbes, évitons certains spectacles, certaines lectures ou conversation qui excitent la sensualité et détraquent le système nerveux. Quiconque veut rester sain, détournera son attention de tout ce qui trouble son esprit; il se laissera distraire par les travaux manuels (le jardinage en particulier), les jeux et les sports.

Pour rester bien portant, il faut avoir un moral bien équlibré et pour cela il faut faire une chasse implacable à tous ces autres microbes qui se nomment: pessimisme, crainte, haine, envie, agitation. Quand ils ne tuent pas l'homme lui-même, ils anéantissent ses chances de succès et son bonheur.

Il faut cultiver comme des plantes précieuses, l'optimisme, le contentement, la bonne humeur, l'enthousiasme. C'est tout un apprentissage à faire, mais celui qui s'engage dans cette voie marche sur l'allée de la victoire! Il a pour se diriger sur cette route d'excellents guides tels que les livres de Marden et de Pauchet (pour ne citer que ceux-là). Avec enthousiasme, le lecteur de ces ouvrages découvrira peu-à-peu que l'homme n'est pas l'impuissante victime de la Fatalité ... ou des microbes, mais qu'il peut devenir l'artisan de son bonheur et de sa santé. «Est heureux qui veut.» Pour illustrer cette pensée, Marden cite l'exemple d'une dame «qui, accablée physiquement et moralement par des soucis écrasants, résolut de secouer la tristesse qui planait sur son foyer et empoisonnait sa vie et celle des siens. Pensant que la bonne humeur était le meilleur remède à ses maux, elle s'imposa la règle de rire au moins trois fois par jour, que l'occasion lui en fût fournie ou non. Elle s'entraîna donc à rire joyeusement à la moindre provocation et se retirait dans sa chambre pour s'encourager à la gaieté. «Au bout d'un certain temps, — dit cette dame —, le côté comique de mon idée frappa mon mari et il commença à rire toutes les fois qu'il en parlait. Mes enfants trouvaient l'idée de Maman fort étrange, mais elle les gagnait aussi, ils en parlaient à d'autres enfants qui le répétaient à leurs parents. — Je ne pouvais les rencontrer sans qu'il me demandent en riant: «Combien de fois avez-vous ri aujourd'hui?...»

Et vous lecteur, combien de fois avez-vous ri aujourd'hui?

Un médecin affirmait que pour devenir centenaire, il fallait rire à gorge déployée trente fois par jour, car un bon éclat de rire est le meilleur des exercices respiratoires; il active en outre la circulation, développe le thorax, masse les intestins par les secousses qu'il imprime aux muscles de l'abdomen. Le rire franc est donc un véritable remède à bien des maux physiques. Il est aussi le plus sûr moyen de se défendre contre les soucis, les inquiétudes, l'envie, la haine: «J'ai ri, me voilà désarmé!» disait Piron.

Pour rester bien portant, il faut être heureux et pour être heureux, il faut apprendre à dominer ses passions, en un mot à devenir: Maître de soi-même. Ne serait-ce pas là, le véritable but de la vie?

Ceux qui l'ont poursuivi voient sans crainte les approches de la vieillesse, car leur corps usé mais non malade ne les fait pas souffrir. La mort même ne les effraye point: «Ils finissent de vivre (a-t-on dit) comme ils ont commencé, sans en avoir conscience.»

Pour avoir une longue vie, une vieillesse heureuse, une mort douce, ne vaut-il pas la peine de se soumettre aux règles de l'hygiène; elles ne nous obligent point à renoncer à tout ce qui est agréable et ne hérissent pas notre chemin de «Passage interdit», «Défense d'entrer», mais elles nous avertissent, nous préviennent des dangers que nous courons.

Prévoir et prévenir, tout est là! mais l'homme est semblable à la cigale de la fable qui, ayant chanté tout l'été, se trouva fort dépourvue quand vint l'hiver; heureusement qu'il a près de lui des fourmis prévoyantes plus généreuses que celle de la fable; les assurances jouent ce rôle; elles ne se contentent pas de prêter à l'homme qui en a besoin, elles lui rendent un service plus grand en cherchant à le préserver contre l'infortune de la maladie.

Les compagnies américaines d'assurance-vie ont institué l'examen médical préventif. C'est à la «Vita» que revient le mérite d'avoir la première introduit cet examen sur le continent. Il a pour but «le dépistage aussi précoce que possible non seulement de toute anomalie de la santé, mais aussi de toute condition d'existence, de toute habitude et même de toute attitude mentale qui peut engendrer la maladie, raccourcir l'existence ou empêcher de jouir pleinement de la vie». (Dr. Fisk de l'Institut américain pour la prolongation de la vie.) — Les assurés peuvent se faire examiner périodiquement aux frais de la compagnie. Ils découvrent à cette occasion qu'il y a une grande part de vérité dans la fameuse phrase soi-disant ironique: «Tout homme bien portant est un malade qui s'ignore.»

On a objecté qu'en signalant aux individus les imperfections de leur santé, on risquait de les rendre nerveux, de les affoler... Vaut-il mieux les laisser jouir d'une sécurité passagère et trompeuse? C'est bon pour l'autruche de croire qu'en cachant sa tête sous son aile pour ne pas voir le danger, elle pourra y échapper. Le proverbe «Un homme averti en vaut deux» est vrai aussi en matière de médecine; mais là encore il ne faut pas exagérer; l'excès de prévoyance rend l'être humain malheureux s'il se tourmente à l'idée de maux qui n'arriveront peut-être jamais.

Grâce à l'examen préventif, l'assuré connaîtra ses points faibles, mais il ne s'épouvantera pas car il est généralement facile de guérir un mal à son début. Sans succomber aux tentations pharmaceutiques, il parviendra à se fortifier le plus

souvent par de simples mesures d'hygiène appropriée (mais il ne faut pas se dissimuler que ces «simples» mesures exigent plus de persévérance et d'effort de volonté que la rapide absorption d'un médicament si mauvais soit-il).

Le médecin doit devenir davantage un «empêcheur» de maladie (selon le mot de Landouzy) qu'un guérisseur de maladie.

Le Dr Fisk signale que la mortalité des individus a diminué d'environ 20 % grâce à l'examen médical préventif. Assurance et assurés, chacun y trouve son compte, — ajoute-t-il —, il n'y a guère que les entreprises de pompes funèbres pour se plaindre.»

La *médecine préventive* et l'hygiène, voilà la médecine de l'avenir. Par elles, quantité de maladies seront évitées, car la plupart sont évitables. La vie ne sera plus le douloureux calvaire qu'elle est parfois pour certains individus malades, faute de prévoyance. Elle vaudra véritablement la peine d'être vécue par tous. L'Humanité plus saine et mieux équilibrée connaîtra de ce fait des jours meilleurs.

Gefahren des elektrischen Stromes.

Die Gefahren des elektrischen Stromes derjenigen Spannungen, mit denen wir es tatsächlich zu tun haben, werden vielfach unterschätzt, und besonders bemerkenswert ist, dass der grösste Prozentsatz der elektrischen Unfälle auf Fachleute entfällt, denen an sich die Gefahren wohl bekannt sind, die aber aus Bequemlichkeit und Gleichgültigkeit die vorhandenen, durchaus bewährten Sicherheitsvorschriften ausser acht lassen. Die statische Elektrizität ist, abgesehen vom Blitzschlage, nicht gefährlich, da bis auf auf diesen Einzelfall meist nur verschwindend kleine Elektrizitätsmengen in Bewegung gesetzt werden, um so mehr ist es dagegen der fliessende elektrische Strom, gleichgültig, ob Gleich- oder Wechselstrom, in erster Linie der letztere. Wie elektrische Unfälle zustande kommen, ist zur Genüge bekannt, so dass eine Schilderung nicht nötig ist. Ein Hinweis, welche Voraussetzungen für das Zustandekommen eines elektrischen Unfalles erforderlich sind, wird vielen willkommen sein. Wie bereits gesagt, ist es gleichgültig, ob Gleich- oder Wechselstrom vorliegt, beide sind gefährlich. Besonders sind es beim Wechselstrom die gebräuchlichen Periodenzahlen von 20 bis 70 pro Sekunde, während mit steigender Periodenzahl der Wechselstrom relativ ungefährlich wird, so dass durch hochfrequente Ströme wohl oberflächliche, auch schwere Verbrennungen zustande kommen, der eigentliche elektrische *Stromtod* dagegen selten ist. Was nun die Gefährlichkeit der Spannung anbelangt, so ist festzustellen, dass Ströme unter 50 Volt wohl als ungefährlich anzusprechen sind, obwohl unter besonderen Verhältnissen bei sogenannten sinoidalem Wechselstrom wiederholt Todesfälle beobachtet worden sind. Unbedingt tödlich brauchen aber selbst Spannungen von 35'000 Volt nicht zu wirken, und als Quintessenz unserer bisherigen Erfahrungen ergibt sich, dass gerade die mittleren Spannungen, die wir tagtäglich verwenden, am gefährlichsten sind. Hinsichtlich der den Körper durchfliessenden Stromstärke