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: 39 (1931)

Heft: 5

Artikel: Un exemple à imiter: la cure d'air pour les enfants

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546523

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: 12.07.2025

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

1. Mai 1931
39. Jahrgang

Nr. 5

1er mai 1931
39e année

DAS ROTE KREUZ
LA CROIX-ROUGE

Monatsschrift des schweizerischen Roten Kreuzes
Revue mensuelle de la Croix-Rouge suisse

Inhaltsverzeichnis — Sommaire

	Pag.
La cure d'air pour les enfants	97
Ein Beitrag zur Ernährungsfrage	101
Pro memoria	103
Enthüllungsfeier für das Grabdenkmal von Henri Dunant	104
50. Delegiertenversammlung und V. eidg. Wettübungen des Schweiz. Militärsanitätsvereins in Basel	104
50e assemblée des délégués et Ve concours fédéral de la S. S. T. S. S. à Bâle	106
Ueber Blutungen	107
Extraordinaires migrations de vers parasites	111
Vom Kommen und Gehen der Seuchen	113
Kampf gegen die Panik	116
Le pain	117
Premiers secours de la Croix-Rouge	119
Schweiss und Schweissdrüsen	119
Von den Eiern	120
Wissenswertes	120

Un exemple à imiter: la cure d'air pour les enfants.

Le vif désir de faire du bien autour de soi s'inspire presque toujours du principe que mieux vaut prévenir que guérir. C'est dans cette pensée qu'a été créée en 1920 la Ligue appenzelloise Rh. ext. pour la lutte contre la tuberculose. Cette ligue, qui s'occupe de la préservation de l'enfance et qui a inscrit à son programme la cure de soleil préventive, travaille d'après les méthodes du Dr Jeanneret. Dans la seconde année déjà de son activité, elle était chaudement appuyée par le Dr Dürst de Teufen, qui avait fait un essai de cures dans quatre communes du canton, soit Heiden, Speicher, Teufen et Hérisau, en l'adaptant aux conditions du milieu; dès lors, Teufen et Hérisau ont adopté la cure d'air pour enfants comme institution permanente. Les renseignements qui suivent sont destinés à montrer de quelle façon la Ligue appenzelloise contre la tuberculose a accompli sa tâche dans la grande commune industrielle de Hérisau.

Il s'agissait tout d'abord de préparer le terrain pour cette entreprise, puisque, il y a neuf ans, l'idée de guérison par le soleil était loin d'être aussi universellement admise que de nos jours où les progrès scientifiques démontrent de plus en plus son efficacité. Nous savons aujourd'hui que le terrible fléau de l'enfance, le rachitisme, la porte ouverte à la tuberculose, est avant tout dû à un manque de soleil et que cette maladie peut être guérie par l'insolation; il n'est pas douteux, en effet, que l'influence des rayons solaires sur le corps humain est d'une grande efficacité parce qu'il le rend réfractaire contre bien des maladies. Ces constatations n'étaient pas encore popularisées quand nous avons trouvé en M. le Dr Eggenberger, le fondateur et conseil de notre institution locale antitubercu-

leuse, un protagoniste enthousiaste de l'héliothérapie comme moyen de guérison et surtout comme agent prophylactique. Ce médecin sut montrer au public, aussi bien par la parole que par l'image, le résultat des expériences faites dans les sanatoriums de Leysin et de Samaden par les Drs Rollier et Bernhard. Il nous fit voir des emplacements propices au repos en plein air pour des écoles en forêt et à l'air libre, et il nous conduisit même au bain de soleil improvisé de ses propres enfants.

L'homme moderne est malheureusement forcé de passer une grande partie de sa vie en des locaux fermés, au grand préjudice de sa santé. La tuberculose, appelée maladie de l'habitation, prospère dans ces circonstances. Il s'agit donc de rendre la jeunesse plus résistante contre la maladie, et le meilleur moyen est le bain de soleil, le mouvement en plein air, de sorte que les cures de soleil pour les enfants des écoles sont devenues chez nous une tradition indiscutée. Voilà ce que nous apprenaient au courant des années suivantes les conférences, articles de journaux et feuilles volantes au début des vacances.

Voyons maintenant son application pratique. Elle se borne aux quatre semaines de vacances, pendant lesquelles les participants se réunissent chaque jour, si le temps le permet (dimanche excepté), l'après-midi de 1 à 6 h., et s'adresse à des enfants de tous les milieux de l'âge de 4 à 15 ans. L'orphelinat fournit de 40 à 60 élèves, pour lesquels la cure de soleil est particulièrement indiquée. Les enfants sont inscrits peu de temps avant les vacances; on prend des informations au sujet de leur santé, les débiles et ceux relevant de maladie doivent être munis d'une attestation médicale. Sont exclus les enfants ayant des eczèmes ou autres maladies contagieuses. Pendant les premiers jours de vacances les enfants sont sous la surveillance d'un médecin.

La responsabilité de la cure incombe à un maître d'école, aidé de deux ou trois auxiliaires masculins et de 30 à 40 féminins. Le dirigeant reçoit une indemnité de fr. 300, étant bien entendu que sa femme le seconde pour le ravitaillement de la colonie. Les aides masculins reçoivent fr. 50 à 60. Leur présence est obligatoire tous les jours de la cure, cependant que les auxiliaires femmes travaillent gratuitement, mais seulement un ou deux jours par semaine. Tout est réglé d'avance, on compte un surveillant pour 15 à 20 enfants, de sorte qu'à côté du maître dirigeant il faut 10 à 12 aides par jour. Ces derniers sont préparés à leur tâche par le médecin et le maître. Tout le personnel ainsi que les enfants sont assurés partiellement contre les accidents. Le dirigeant s'occupe de l'organisation, du ravitaillement en pain et fruits et présente un compte rendu à la fin de la campagne. Près de la place de récréation se trouve un dépôt du matériel ainsi qu'une petite pharmacie. C'est là que la ménagère prépare sa tisane (environ 100 l.) pour laquelle elle reçoit une indemnité de fr. 7 par jour. L'équipement des enfants est des plus simples: un gobelet, un linge de toilette, un petit caleçon de bain, pour lequel on a créé un modèle pratique en coton rouge et que les indigents reçoivent gratuitement. Le torse reste entièrement découvert, ainsi que les hanches, selon le conseil du Dr Eggenberger.

Dès le commencement des vacances, les enfants se réunissent à 1 h. près de l'école et partent à 1 h. $^1/_4$ tapant, au son du tambour et en chantant, en colonnes par quatre. Il s'agit de bien marcher. Ce sont les plus petites filles qui sont en tête, les grands garçons ferment la marche.

Maître et auxiliaires les surveillent. Trois à quatre charrettes tirées par les plus forts amènent le goûter, le pain et les fruits. Les enfants les plus faibles trouvent également une petite place dans ces voitures. Si le chemin à faire d'une demi-heure est parfois un peu chaud, quelle joie par contre de se trouver bientôt à l'emplacement de la cure, appelée « Schlauch », un petit vallon idyllique entouré de forêts, à l'abri du vent, traversé par un petit ruisseau à eau claire. Trois agriculteurs mettent ce terrain à notre disposition contre un petit dédommagement de fr. 20 à 30. A peine arrivés, les enfants se groupent d'après l'âge et le sexe; des groupes de 20 à 30 enfants prennent possession de leur place de jeu. Garçons et fillettes sont strictement séparés, il n'y a que les tout petits qui jouent en commun. Vite on se déshabille. Les vêtements sont alignés de façon rationnelle, afin que la chemise se trouve dessus et soit bien exposée au soleil. Si le temps est douteux, on fait, avec les habits, de petits paquets serrés, afin de pouvoir s'en saisir rapidement en cas de pluie, et se rhabiller dans une maison ou dans une grange voisines.

Mais ne comptons qu'avec le beau temps! Le premier jour, les enfants restent découverts une demi-heure à une heure seulement, chaque jour un peu plus longtemps, et au bout de trois à quatre jours déjà, pendant tout el'après-midi. On évite autant que faire se peut les coups de soleil, en surveillant avant tout les petits blondins. Notre principe est de faire prendre des bains de soleil en bougeant et en jouant, de sorte que le risque d'insolation trop intensive est à peu près nul. Pendant les jours plus frais, les enfants doivent se rhabiller plus tôt. On n'empêche jamais un enfant de réclamer ses habits. On les encourage à courir et à faire de la gymnastique; il est absolument défendu de se tenir tranquille en frissonnant.

Voilà les jeux qui commencent, les exercices de mouvements suivis de repos, au soleil et à l'ombre, entrecoupés de promenades à la forêt. Chaque contingent fait de la gymnastique pendant un quart d'heure au moins, les exercices respiratoires ne sont point négligés. Les grands garçons établis près du ruisseau prennent de temps en temps un bain, tandis que les autres sont heureux de recevoir parfois une bonne douche rafraîchissante. On rencontre aussi des groupes au repos, dans une ombre tamisée, entourant une surveillante qui leur fait la lecture. L'occasion se présente aussi de faire un petit travail, soit porter des fagots, amener du bois coupé, ou bien aider un paysan à transporter du fumier, un fossé à creuser, et autres occupations semblables. Les grands garçons accomplissent avec joie ces travaux, en se réjouissant de leur récompense, qui sortira du panier à provisions. En général, la joie règne aux différentes places; on s'y adonne aux jeux, au chant, à la bonne humeur, et les enfants sont heureux de s'intéresser aux choses de la nature. Les empêcheurs de danser en rond sont l'exception. Le principe est le suivant: les enfants doivent se sentir libres et heureux, mais ont à se soumettre aux décisions de leurs supérieurs. Il leur est absolument interdit de quitter leurs camarades de jeux et de s'isoler dans la forêt. En plus ils ont à respecter les cultures, ne pas s'aventurer aux endroits défendus et surtout ne pas salir les fontaines. Le surveillant contrôle les groupes, joue et fait de la gymnastique avec sa section. Il est l'âme de l'ensemble.

A 4 h. $^1/_2$ le signal de se rhabiller est donné et, un quart d'heure plus tard, les

enfants se réunissent à la place du goûter. La surveillante-chef leur distribue alors de petites miches de pain complet appelées « Bürli » et des poires (une à quatre par enfant). En plus il y a quelques seaux remplis d'une délicieuse tisane de tilleul, tiède et bien sucrée, pour les petites gorges assoiffées. C'est le plus beau moment du jour. On attaque joyeusement les « Bürli » croquants et les bonnes poires juteuses et on ne se lasse pas de boire de la tisane désaltérante. Nous avons essayé aussi de servir du pain et du lait, mais comme le nombre des enfants varie et que le lait se gâte facilement, ce genre de goûter offre des inconvénients. Quand tout le monde est rassasié, on s'apprête à partir. Pour finir, on chante une belle chanson en commun et on rentre au village en bon ordre comme au départ d'une heure; enfin, on se quitte vers les 6 h. du soir.

Tel est l'emploi de la journée. Il dépend du temps, combien de fois on peut le répéter, mais notre petit monde n'y renonce que s'il pleut. On part aussi par un ciel couvert. Pendant ces neuf dernières années, on a pu faire la cure 16 fois dans le pire des cas, tandis que par les beaux étés la cure a eu lieu chaque jour de semaine, soit 24 fois. Si ce n'est pas un bain de soleil, ce sera toujours un bain d'air que les enfants peuvent prendre.

Avec un total de 400 enfants, la participation est, selon le temps, de 100 à 250; elle a été, l'an dernier par exemple, de 193 en moyenne, ce qui représente, en chiffre rond, 3000 après-midi de cure. La fréquentation est absolument libre et, d'après le principe de la liberté de vacances, sans contrainte aucune, mais on répète à chaque occasion que ce n'est qu'en faisant régulièrement la cure qu'elle peut être efficace. Les parents raisonnables s'en persuadent vite et tiennent à ce que leurs enfants suivent la cure méthodiquement. Il y a un bon nombre de familles qui y envoient leurs enfants pendant tout le temps qu'ils fréquentent l'école. Il est évident que, parmi toute cette jeunesse, il se trouve toujours des individus qui suivent la cure uniquement selon leur bon plaisir et sans aucune suite, et de ce fait n'en tirent aucun profit.

Le coût des cures de soleil est relativement minime et atteint, pour 400 participants, à peu près 1600 francs, ce qui fait, par enfant et par jour de cure, 52 centimes, dont 27 sont employés pour l'alimentation. La ligue cantonale supporte une part de 25 centimes par enfant et par jour; les parents doivent payer ce qui manque. Nous comptons sur de plus fortes cotisations de la part des parents aisés, ce qui permet de ne rien réclamer aux indigents. Notre principe est qu'aucun enfant ne doit être privé de ce bienfait par manque d'argent. C'est souvent touchant à quel point des gens fort simples se donnent la peine de payer entièrement ou partiellement la somme qui leur incombe, dans le désir de faire tout leur possible pour que leurs enfants bénéficient d'une si bonne aubaine.

Voyons maintenant les résultats. Ils ne peuvent évidemment pas être reproduits en chiffres, vu le caractère libre de cette entreprise. Mais bien des mères nous ont avoué spontanément que leurs petits passaient mieux les hivers qui suivent les cures de soleil et qu'ils se plaignaient moins de rhumes, de maux de gorge et de catarrhes. Les enfants des écoles, fatigués et pâles, prennent en quatre semaines de cure de soleil de merveilleux teints bronzés et seront armés jusqu'à un certain point contre les refroidissements qui sont si souvent un terrain de culture pour la tuberculose. C'est surtout auprès des enfants de l'orphelinat, plus particu-

lièrement exposés, que ces bons résultats ont été observés par les médecins. Tous nos médecins recommandent la fréquentation des cures de soleil et nous envoient des enfants. Nous n'avons jamais eu connaissance de suites fâcheuses et les plus délicats même supportent parfaitement nos exercices en plein air.

Le dernier jour de cure amène toujours un peu de mélancolie chez les enfants et ceux qui les dirigent. Les heures où chacun donnait et recevait le meilleur de son cœur sont passées et des vœux cordiaux s'échangent dans l'espoir de se revoir l'année prochaine.

Ein Beitrag zur Ernährungsfrage.

Beobachtungen und Erfahrungen einer Lehrerin.

Ich habe mit großem Interesse im Rotkreuzheft den klaren und leichtverständlichen Artikel über Ernährungsfragen gelesen. Es wird so viel von Unberufenen über die modernen wissenschaftlichen Entdeckungen auf dem Gebiete der Ernährung geschrieben und gelesen, leider auch viel unklares und halbes Wissen verbreitet, so emsig Propaganda gemacht für vitamin- und basenhaltige Erzeugnisse rühriger Nährmittelerfinder, daß es sehr zu begrüßen ist, daß die ganze Frage der Ernährungslehre auch einmal im Rotkreuzheft auf klare, sachliche Weise besprochen wurde.

Nun möchte ich an einen Satz des genannten Artikels einige Beobachtungen anschließen, Beobachtungen die beweisen sollen, daß gebildete Aerzte nicht nur untätig beiseitestehen sollen, sondern daß es an ihnen liegt, sachliche Kenntnisse und Aufklärungen über das für die Volksgesundheit und Volkswohlfahrt so eminent wichtige Ernährungsproblem zu geben. Herr Dr. Schneider schreibt, daß wir uns wohl in der Hauptsache bei der Wahl und Zusammenstellung unserer Nahrung auf unsern Instinkt verlassen dürfen. Daß unser Instinkt ein so guter Berater ist, bezweifle ich sehr. Meine Beobachtungen an meinen kleinen Schülern der Primarschulstufe, meine Erfahrungen mit den erwachsenen Schülerinnen der Haushaltungsschulen und meine Erlebnisse in unserer Dorfgemeinschaft sind keine Stütze für den Glauben an eine sichere Führung unseres Instinktes. Der Nahrungsinstinkt mag vor Zeiten, als unsere ganze Lebensweise eine andere, einfachere, natürlichere war, uns richtig geleitet haben; heute versagt er, denn wir haben die lebendige Verbundenheit mit der Natur verloren, wir sind allzusehr eingespannt in die Errungenschaften von Technik und Zivilisation.

Das „Znüni" meiner Schulkinder bietet einen Beweis dafür, wie weit die breitesten Schichten des Volkes von einer einfachen und gesunden Ernährungsweise abgekommen sind. Die meisten der Kleinen bringen irgendeine Schleckerei mit als „Znüni", einen Zuckerstengel, ein Stücklein Schokolade, Biskuits, Kuchen, Bonbons usw. Brot sieht man in der Pause nicht mehr viel, es muß doch wenigstens ein „Weggli" oder ein Brötchen sein. Und das sind etwa keine Stadt-, sondern Landkinder. Am schlimmsten steht es gewöhnlich mit den zarten, etwas schwächlichen Kindern, denen man besonders „zuhalten" muß, wie die Mütter sich ausdrücken. Da habe ich so ein feines, kleines Dingelchen, das jeden Morgen ein Päcklein mitbringt mit allerlei Schleckereien, „weil es doch sonst fast nichts essen mag"! Und ein kleines, schwächliches Büblein muß jeden Morgen zum Frühstück ein Zuckerbrötchen oder ein weißes „Weggli" haben zur Milch, angeblich, weil von dieser Nahrung eine besondere Kräftigung erwartet