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: 2

Artikel: Pour rester bien portant

Autor: Nicati, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973177

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: 15.07.2025

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

fluss auf die Muskulatur des Darmes, der Gebärmutter, er übt bestimmte Wirkungen auf das Auge aus, und zwar alles dieses dadurch, dass er einen Teil des Nervensystems erregt, das wir als das sympathische Nervensystem bezeichnen. Dass das Adrenalin gerade das Gegenteil des Insulins bewirkt, haben wir schon erwähnt. Ausserdem aber liefern die Nebennieren noch besondere lebenswichtige Stoffe, deren Natur noch unbekannt ist. Zerstörung der Nebennieren führt nämlich in kurzer Zeit zum Tod, auch wenn dem Körper Adrenalin künstlich zugeführt wird.

Schliesslich hätten wir noch die Keimdrüsen oder Geschlechtsdrüsen zu erwähnen. Sie zeigen gleich der Bauchspeicheldrüse eine äussere wie auch eine innere Sekretion. Die Entfernung der Keimdrüsen, die ja zu landwirtschaftlichen Zwecken am Tier, wie allgemein bekannt, häufig durchgeführt wird, auch aus anderen Gründen am Menschen, lässt uns die Bedeutung der Keimdrüsenstoffe erkennen. Wir haben darüber bereits in Nr. 1 des letzten Jahrganges dieser Zeitschrift berichtet, so dass wir von einer Wiederholung des dort Gesagten absehen möchten. Der Leser mag aus dem Vorstehenden erkannt haben, welche überaus wichtige Bedeutung diese kleinen Organe für unseren Organismus haben. Dr. *Sch.*

Pour rester bien portant.

Du Dr *M. Nicati,* à Vevey.*)

L'homme, que les philosophes nomment «sapiens» ou homme sage, est, nous dit La Fontaine, «de tous les animaux, celui qui commet le plus d'excès». La modération lui paraît terne, fade, monotone. Au charme d'une vie régulière et tranquille, il préfère les risques d'une existence agitée, mais riche en imprévu. «Hâtons-nous, jouissons», est plus que jamais le mot d'ordre de la plupart des hommes qui veulent à tout prix vivre leur vie, c'est-à-dire voir, connaître, sentir le plus possible. Pareils à des machines de course, beaucoup d'individus utilisent toutes leurs forces disponibles en vue du but immédiat, sans se préoccuper de l'avenir. Ils frôlent et bravent la mort pour savourer les délices d'une émotion nouvelle. Peu leur importe que leur vie soit courte, pourvu qu'ils jouissent.

L'instinct de la conservation et l'amour de la vie caractérisent cependant la majorité des hommes. C'est par inconscience, par inattention, pourrait-on dire, qu'ils abusent de leur corps et de leur intelligence jusqu'au jour où tout casse. Ce jour-là, l'homme qui ne mérite plus que le nom de loque humaine, gémit: Si j'avais su . . . !

Ce qu'il regrette de n'avoir pas su, une bonne fée ou mieux encore une déesse est venue l'apprendre aux hommes soucieux de «prévenir des ans l'irréparable outrage».

Les anciens nommaient cette déesse «Hygie», ce qui veut dire «sain, en bonne santé». Elle était fille d'Esculape, dieu de la médecine. On la représentait sous les traits d'une jeune nymphe à l'œil

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

riant, au teint frais, à la taille légère, portant sur une main un coq, symbôle de la vigilance et tenant dans l'autre un serpent, emblème de la prudence.

Non contents d'adorer Hygie, les anciens avaient fait graver sa gracieuse image sur leurs monnaies, voulant exprimer par là que la santé est la richesse la plus précieuse.

Dans les cours des siècles, Hygie la belle déesse, a perdu sa poésie et s'est transformée en une science: l'Hygiène.

Ce changement de titre ne l'a pas rendue plus populaire. Bien des individus considèrent comme un rabat-joie et un trouble-fête la voix (fût-elle divine ou scientifique), qui les rappelle à la raison. Ces gens-là s'imaginent que l'hygiène est une invention moderne consistant «principalement dans l'art d'ennuyer les hommes», et de les débiliter à force de précautions.

L'Hygiène devrait être la reine des sciences, puisqu'elle est la science de la santé. Or la santé, c'est «l'unité qui fait valoir les zéros de la vie». Enlevez le petit «Un», qui se trouve en tête d'un bataillon de zéros, il ne reste rien. «Quand on a tâté de tout», écrit Voltaire, «on voit qu'il n'y a que la santé de bonne en ce monde.» La Fontaine dira de même: Hélas, sans la santé que m'importe un royaume!

Epouvanté par la maladie, la vieillesse et la mort, l'homme s'est acharné de tous temps à la poursuite d'un remède universel. Il n'en a point trouvé. «A peine a-t-il fait l'apprentissage de la vie et du rôle qu'il y doit remplir, à peine a-t-il connu ses devoirs, entrevu sa destination, qu'il disparaît sans avoir accompli sa mission, pareil à Moïse, qui ayant conduit son peuple jusqu'aux confins de la terre promise, l'entrevoit et meurt avant d'y pénétrer. Cette vie éphémère, cette mort prématurée, cet essai d'existence, n'ont pu entrer dans les desseins de la nature.» (Fonssagrives.)

Pourquoi l'homme meurt-il? «Il ne meurt pas, il se tue.» Telle est la réponse à la fois effroyable et consolante que nous apporte l'hygiène. Consolante en effet, car elle exprime cette singulière vérité que «l'art de prolonger sa vie, c'est de ne pas l'abréger».

L'hygiène cache le véritable élixir de longue vie, celui que les alchimistes et les astrologues ont vainement cherché. Ses lois sont plus précieuses que les amulettes et les talismans mystérieux. Encore faut-il les connaître. Des voix sans nombre se chargent chaque jour de nous les enseigner: livres et journaux, conférences et films, disques et T. S. F. Mais parmi ces voix, il en est de contradictoires, d'ennuyeuses, de trompeuses même (celles de beaucoup de réclames). Comment se guider dans pareil maquis? A qui demander conseil?

Les compagnies d'assurance-vie, tout aussi soucieuses de la santé de leurs assurés que les intéressés eux-mêmes, semblent particulièrement désignées pour signaler au public les ennemis cachés ou déclarés de la santé. Elles doivent le faire en s'appuyant sur la compétence de gens qualifiés et en réunissant (comme ces pages se proposent de le faire) quelques-uns des conseils les plus suggestifs et les plus utiles donnés par les hygiénistes.

Nous sommes tout disposés à accueillir des vérités mêmes cruelles, des prescriptions rigides pourvu qu'on nous en démontre la valeur et les avantages.

400 ans avant J.-C., Socrate donnait à ses disciples un conseil qui a franchi les siècles. Il disait: «Connais-toi toi-même.» Telle est aussi la première règle

de l'hygiène: Es-tu gros ou maigre? Es-tu délicat ou robuste? Es-tu (comme disaient les anciens) sanguin, bilieux, nerveux ou lymphatique? — Suivant le cas, il faudra se comporter un peu différemment pour rester bien portant, mais les grandes lois de l'hygiène restent les mêmes pour tous. Qui veut conserver une bonne santé doit les connaître. L'on trouve très naturel d'étudier les règles d'un jeu, le maniement d'une machine, l'itinéraire d'un voyage et l'on prétend vivre sa vie n'importe comment, à sa guise, guidé par l'instinct ou plus exactement par ses passions! Cela réussit un temps parce que l'organisme est neuf, mais écrit le docteur Krafft, «une comptabilité minutieuse est établie par «Doit et Avoir», les jeunes organes semblent pleins d'indulgence, ils pardonnent, ils oublient... en apparence. En réalité ils marquent les points et se vengent tôt ou tard».

Les maladies de l'homme adulte ou du vieillard ne lui tombent pas dessus à l'improviste. Elles se préparent lentement avec ou sans douleur. «Elles sont plus souvent une échéance qu'un accident et pourraient être évitées dans bien des cas.»

Si vieillesse pouvait, dit le proverbe, si jeunesse savait! — Ce qu'il faut qu'elle sache, c'est tout simplement comment on doit manger, boire, respirer, dormir, travailler, s'habiller, se loger.

Celui qui veut conserver sa santé doit apprendre à *respirer* tout d'abord; cette proposition fera sourire. «Ne respire-t-on pas sans même y penser, à peu près comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir?» — Sans doute. Mais la plupart des gens respirent d'une manière tout-à-fait superficielle et insuffisante. La partie supérieure de leurs poumons, mal aérée, devient facilement le siège de la tuberculose. La respiration doit se faire uniquement *par le nez*, car les narines sont pourvues de petits poils qui arrêtent au passage les poussières, en outre l'air froid se réchauffe en passant à travers les narines et ne risque pas d'irriter les bronches en hiver. Un nez bouché peut devenir la cause de bien des maux.

Il ne suffit pas de bien respirer, il faut encore respirer du *bon air*. Celui qu'on nomme le Père de la médecine, Hippocrate, disait déjà: l'air est l'aliment de la vie. En effet, nous pouvons nous passer de nourriture deux à trois jours sans inconvénient, mais nous ne saurions vivre sans air plus d'une minute. Il faut donc fuir l'air confiné qui est un poison. La seule pensée d'absorber une nourriture que d'autres ont eue dans la bouche, nous donne des nausées mais nous ne craignons pas de respirer dans des locaux fermés (des salles de spectacle par exemple) un air exhalé par des centaines de poitrines. Recherchons le grand air, loin des fumées, des poussières et des microbes; dormons les fenêtres ouvertes, ventilons les appartements, faisons de la gymnastique respiratoire qui développe la poitrine et fait courir dans les vaisseaux un sang pur capable d'augmenter notre vitalité.

Il convient de rappeler ici que la respiration se fait non seulement par les poumons mais encore par la *peau*. Celle-ci est le siège d'importants échanges gazeux représentant le septième de la respiration totale, d'où la nécessité de grands lavages pour débarrasser la peau de toutes les impuretés qui bouchent les pores. Recommander aux gens de *se laver*, c'est leur faire injure, par contre si on les engage à pratiquer «l'hydro-

thérapie» on a toutes les chances d'être écouté. Faisons donc sous le titre «d'hydrothérapie» de grandes ablutions quotidiennes, à l'eau courante, froide de préférence, suivies de frictions sèches vigoureuses qui augmentent la résistance du corps et aguerrissent le caractère.

La crainte de l'eau est encore trop répandue. — Oui, bien à la campagne, direz-vous, mais en ville chacun a maintenant sa chambre de bain... — Sans doute, seulement quelque-fois pour s'y baigner, il faudrait d'abord déloger les lapins!

Par la peau, non seulement nous respirons, mais encore nous transpirons d'une manière continue, éliminant en moyenne un litre d'eau par jour. Pour que ce liquide s'évapore normalement, il est nécessaire de porter des *vêtements* amples et bien perméables, pas trop épais. Disons en passant que la plupart des médecins estiment qu'un homme en bonne santé ne doit pas s'accoutumer à porter des camisoles de laine ou de flanelle sous la chemise; il est préférable d'endurcir la peau par des lavages et des frictions.

L'oxygène est l'aliment de la vie, il ne coûte rien; c'est probablement pourquoi nous ne savons pas l'apprécier et respirons si mal.

Par contre, si nous respirons trop peu, nous *mangeons trop*. Nous pouvons évidemment nous décerner un certificat de sobriété si nous nous comparons aux hommes des temps jadis qui, poussés par une voracité insatiable, recouraient à des vomitifs pour délivrer leur estomac d'un premier festin afin de pouvoir en engloutir un deuxième.

Avant les médecins et les hygiénistes, les religions se sont efforcées d'éviter pareils excès en prescrivant des jeûnes complets, des jours sans viande qui avaient pour but essentiel de protéger les individus contre leur intempérance. Notre jeûne fédéral ne remplit plus guère ce but puisqu'il est devenu le jour par excellence où l'on se bourre de gâteaux!

Actuellement, le culte de la beauté physique, le souci de la mode, quelquefois les difficultés financières empêchent seuls beaucoup d'individus de se livrer à des excès alimentaires.

Il n'en reste pas moins vrai que la plupart des gens mangent encore beaucoup trop. Pour en être convaincu, il suffit d'un simple coup-d'œil jeté sur les plages où s'étalent tant de rotondités plus ou moins harmonieuses...

Il faut se rappeler que «grossir c'est vieillir, c'est mourir un peu». Les statistiques américaines démontrent nettement que les maigres vivent plus longtemps parce que leurs organes essentiels: cœur, foie, reins ne sont pas gênés dans leur fonctionnement par un amas de graisse inutile.

Tous ceux et celles qui, sans être des mastodontes, s'engagent cependant insensiblement sur la pente de l'obésité, liront avec plaisir et profit «La fin du martyre de l'obèse» écrit par le Dr. Hemmerdinger.

Celui qui côtoie tous les jours l'extrême frontière de l'indigestion ne saurait prétendre à une bonne santé. Si au sortir de table on éprouve de la torpeur d'esprit, de la somnolence, une lourdeur générale, c'est qu'on a trop mangé. La dilatation d'estomac, la dyspepsie, guettent les amateurs de trop bonne chère, tandis que «l'avenir est aux maigres» comme dit Krafft; mais il y a maigres et maigres! et l'avenir n'est évidemment pas aux gringalets, ni à ceux qui pour satisfaire aux caprices de la mode actuelle se

font maigrir à coup de médicaments et se condamnent à une sous-alimentation nuisible. Les deux extrêmes sont aussi dangereux l'un que l'autre et il est certain qu'un individu mal nourri résiste moins bien aux maladies.

Manger trop est une première erreur, *manger trop vite* en est une deuxième. Il est tout aussi fatal d'avaler son repas «à la diable» que de s'attabler longuement à toute occasion. «On ne vit pas de ce qu'on mange, mais de ce qu'on digère.» Or pour bien digérer, il faut mâcher lentement, soigneusement, ce qui nécessite non seulement une *dentition en ordre*, mais aussi un nez en bon état car la bouche ne peut mastiquer et respirer à la fois. En soumettant longuement les aliments à l'action de la salive, ils pénètrent déjà à moitié digérés dans l'estomac.

La digestion est favorisée par la bonne *préparation des mets*, c'est pourquoi les hygiénistes voudraient que l'étude de la cuisine soit inscrite au programme de toutes les écoles de jeunes-filles. «Que ma servante manque à Vaugelas, pourvu qu'à la cuisine elle ne manque pas», écrit Molière dans les *Femmes savantes*. Autrefois les fonctions de cuisinier jouissaient d'une considération toute spéciale; elles étaient confiées non à des esclaves, mais à des artistes; celui qui inventait un mets nouveau et délectable recevait un prix. On comprend dans ces conditions que ces mêmes cuisiniers, provocateurs de la gourmandise humaine par leur «art infernal», aient été qualifiés d'assassins!

La *présentation des aliments* importe autant que leur préparation; dire qu'un plat vous met l'eau à la bouche signifie qu'il fait ouvrir à l'avance tous les petits robinets de nos glandes digestives. Les sucs sont tout prêts à accomplir leur travail pourvu que rien ne vienne les troubler. Il faut en effet éviter les émotions, les préoccupations qui entravent le travail digestif; donc pas de lecture aux repas, pas de discussions aigres-douces; un médecin déclare même que la radio est capable de troubler le travail de notre estomac en ébranlant sa sensibilité!

Ayant étudié comment on doit manger, il faudrait encore indiquer *ce qu'on doit manger*. Cette question soulève des luttes passionnées. Actuellement le végétarisme et les vitamines sont à la mode. Nul n'ignore aujourd'hui les avantages d'un régime riche en légumes et en fruits qui conserve leur élasticité aux artères, décharge le foie, préserve de l'arthritisme, mais la viande doit-elle être condamnée comme le voudraient certains «herbivoristes»? — Montre-moi tes dents et je te dirai ce que tu dois manger. — L'homme possède des dents d'omnivore, c'est-à-dire d'animal capable de manger de la viande et des végétaux.

Un *régime mixte* simple et savoureux semble donc le plus favorable à tout être bien portant.

Les *proportions* des différents aliments doivent varier suivant l'âge, le travail de l'individu. Un ouvrier qui dépense beaucoup d'énergie physique devra consommer plus de graisse, de féculents et de sucre que de viande, car ces aliments dits combustibles entretiennent l'énergie motrice du corps. A Munich, s'est ouvert un restaurant où chaque client reçoit le nombre de calories nécessaires à son corps. Après la prise de mesures et l'indication de la profession, un appareil fait le calcul du nombre de calories exigé. Les portions sont établies en rapport avec les calculs. Ce restaurant a obtenu un grand succès.

Touchant le problème de l'alimentation, une question se pose encore: com-

ment *répartir nos repas?* Les médecins insistent en général sur la nécessité d'un premier déjeuner copieux. Quant à l'importance qu'il faut donner au dîner ou au souper, les avis diffèrent.

Il reste en matière de gastronomie beaucoup de problèmes à élucider: longtemps encore on se battra par exemple pour savoir si le café, le chocolat, le vin, le tabac sont des présents du diable ou des dieux! «In medio veritas», répondent les médecins soucieux de ne pas se compromettre sur ces points délicats!

Pour rester bien portant, il ne suffit pas de se nourrir raisonnablement, il faut encore éliminer au fur et à mesure les déchets de la digestion. La *constipation* est la maladie la plus répandue. Elle produit une véritable intoxication de l'organisme qui se traduit par des maux de tête, des vertiges, des nausées, du ballonnement et une dépression générale capable de modifier le comportement de l'individu à tel point qu'elle prend une importance sociale. Ceux qui souffrent de cet état que le Dr. Gaehlinger qualifie de maladie des civilisés, liront avec profit le petit livre qu'il a intitulé: Sauvez votre intestin. L'auteur nous rappelle que la constipation «inconnue chez le sauvage, inhabituelle dans les campagnes, est le résultat de notre existence fiévreuse, pressée, cahotée, de la hantise du temps perdu. L'homme avale ses repas hâtivement et attend pour évacuer son intestin qu'il en ait le temps.»

La plupart des constipés s'imaginent qu'ils se guériront en mangeant autant de légumes et de fruits que possible; ils n'obtiennent hélas trop souvent qu'une distension de leur intestin, lequel devient de plus en plus paresseux. Les végétaux sont très utiles il est vrai, mais c'est aussi en mâchant mieux, en renforçant ses muscles abdominaux, en stimulant son foie, en se préservant des hémorroïdes qu'on guérit la constipation. — Et comme remède? direz-vous; aucun n'est absolument inoffensif, sauf celui que les bons vivants qualifient en effet de remède, c'est-à-dire un grand verre d'eau le matin à jeun. «Fraîche, limpide et pure, l'eau restera toujours non seulement la boisson la plus saine, mais encore la plus salutaire des tisanes, celle que poussés par l'instinct tant de malades réclament avec insistance et boivent avec volupté.» Un savant médecin du 17me siècle écrivait encore à ce propos: L'eau est de toutes les productions de la nature et de l'art, celle qui approche le plus de cette panacée, de cet élixir de longue vie que l'on a toujours si ardemment cherché et qu'on n'a jamais découvert.

Pour rester bien portant, il faut donc *boire de l'eau fraîche* (mais pas trop froide) et de préférence entre les repas.

Quant aux autres boissons, thé, café, vin, il faut les considérer comme des excitants, des «coups de fouet» et se rappeler à ce sujet les paroles du Dr Krafft: «Ne vous habituez à aucun coup de fouet car le coup de fouet répété n'est plus l'excitant que l'on tolère et qui redresse le corps et l'esprit, c'est un coup de massue qui assomme.»

Il faut crier: Attention! aux amateurs de vin, café noir, liqueurs, — et: casse-cou! aux imbéciles qui s'empoisonnent volontairement à coup de cock-tails, ces «mélanges capables de faire vomir un crocodile et dont la composition procède à la fois du médicament, du dentifrice et de l'explosif! (Reboux). *(A suivre.)*