

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire

**Band:** 20 (1912)

**Heft:** 1

**Artikel:** Hygiène d'hiver

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-555718>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

de l'embolie. Les Russes, dit-on, sujets à la congélation du nez, se contentent, lorsqu'ils aperçoivent dans la rue un sujet atteint, souvent sans qu'il s'en doute, de se précipiter sur son appendice nasal et d'y ramener la circulation par des frictions. Les Lapons étendent dans des cabanes de neige les malades ayant un pied congelé. Ils se servent souvent de neige pour le frictionner. Ce n'est que dans la

suite que les linges chauds, la chambre chauffée, sont autorisés.

Durant la retraite de Russie, tous les malheureux qui approchaient d'un foyer leurs pieds ou leurs mains congelés étaient pris de gangrène de ces parties. Pas de réaction brusque, pas d'alcoolisme aussi, de surmenage, qui vicie la circulation, sont donc les conditions nécessaires à la guérison de ces graves froidures.

*(Journal de la Santé.)*

---

## Hygiène d'hiver

---

Chez les vieillards, la plupart des refroidissements sont imputables à une insuffisante protection du dos contre le froid. Il est donc recommandé aux personnes âgées de se garantir le dos, généralement entre les omoplates au moyen d'un système de couverture spécialement disposé à cet effet.

Par les froids de l'hiver, les personnes âgées feront bien, avant de se coucher, de prendre un bain de pieds chaud et de chauffer le lit. Elles éviteront ainsi des congestions provoquées trop souvent, après le repas du soir, sans que la digestion soit terminée, par la fraîcheur des draps du lit.

Dans ce but, on remplira de sable fin un cruchon que l'on bouchera, après avoir percé de trous le bouchon, afin d'échapper à l'action des vapeurs. On placera au préalable ce cruchon dans un four de cuisine ou dans un poêle, et quand il sera bien chaud, on l'enveloppera dans un chiffon de laine ou dans un sac confectionné à cet usage, et on le glissera entre les draps, d'abord à la place à portée du dos. En se couchant, on le déplacera et on le mettra à l'endroit où reposent les

Cette précaution permettra aux vieillards de s'endormir rapidement ce qui, sans cela n'est guère possible. Ajoutons que le sable chaud conserve la chaleur plus longtemps que l'eau contenue dans les cruchons.

Il faut aérer plusieurs fois pendant la journée les pièces d'un appartement chauffé. Un courant d'air, prolongé pendant quelques minutes, renouvellera l'atmosphère de l'appartement qui, de la sorte, se réchauffe six fois plus vite que l'air vicié par la respiration.

Cette mesure s'applique particulièrement aux chambres à coucher. Celles-ci exercent sur l'état matériel et moral de notre santé, une influence d'autant plus grande que nous y passons un tiers de notre existence, et qu'à l'état de maladie, nous y résidons souvent plusieurs semaines consécutives. Il existe une différence capitale entre un homme qui, en se levant, se sent le corps réconforté au physique et au moral, est ardent au travail et heureux de vivre, et l'homme qui, au réveil, sent dans ses membres un poids de plomb, et, au cerveau, une pression qui enraye l'évolution de la pensée.

La chambre à coucher sera haute de plafond et spacieuse, aérée et sèche. Il

est préférable qu'elle soit exposée à l'est. Les lits ne doivent jamais être placés étroitement l'un contre l'autre, et le bout de la tête seulement devra toucher le mur. Pas de contact entre un côté latéral et le mur; si cela était absolument indispensable, on séparerait le lit du mur au moyen d'une cloison en bois. De la sorte au moins, on prévient les douleurs rhumatismales que plus d'un dormeur contracte pendant les heures de repos à la faveur de l'humidité du mur.

Nuit et jour aération plus ou moins complète suivant la saison.

Avant midi, on laissera la lumière du soleil baigner la chambre, afin de purifier l'air des microbes et des vapeurs qu'il contient; fenêtres et portes devront être largement ouvertes, afin que le courant renouvelle l'air dans tous les coins, et pendant ce temps, les lits devront rester découverts.

En hiver, on chauffera parfois cette chambre, ou bien, par une porte, on la laissera en communication avec une pièce chauffée, afin que lits, murs et meubles sèchent convenablement.

Les ustensiles doivent être tenus d'autant plus proprement que leur usage est plus intime.

Pas de fleurs dans les chambres à coucher, pas de plantes vertes, à moins d'aération continue.

Lampes de nuit et veilleuses consomment une grande partie de l'oxygène, qui est la part importante de l'air respirable, elles altèrent l'air par des gaz de combustion nuisibles.

La chambre à coucher ne contiendra que les meubles nécessaires; elle ne servira pas de débarras, pas de réserve pour les vieilles chaussures et les vieux habits. Les vêtements de nuit ne seront pas placés dans le lit, pendant le jour, mais seront dûment étendus pour l'aération.

Le linge sale ne sera jamais conservé dans la chambre à coucher; il vicie l'air. On n'y conservera pas davantage les chaussures humides, les vêtements ou le linge mouillés, qu'on a facilement l'habitude d'y étendre pour qu'ils s'évaporent.

On ne battra ni ne brossera les vêtements dans la chambre à coucher; poussières et impuretés s'implantent dans les lits et les couvertures, puis pendant la nuit sont aspirées par les dormeurs.

Ni chiens, ni animaux de luxe dans le lit, ni même dans la chambre à coucher, ils attirent la vermine et rendent l'air impur.

---

## Nouvelles de l'activité des sociétés

### **Société de la Croix-Rouge du Val-de-Ruz.**

— Seul des six districts du canton de Neuchâtel, celui du Val-de-Ruz n'avait pas de section de la Croix-Rouge.

Encore n'est-ce pas tout à fait exact, car il s'était fondé dans le grand vallon du Jura neuchâtelois, il y a 15 ans, une section; mais sa vie fut éphémère.

Un Comité s'est constitué, ayant à sa tête MM. les D<sup>rs</sup> Raymond, de Fontaines, et Billeter,

de Dombresson, une conférence a été donnée en novembre 1911 sur le but de la Croix-Rouge, des correspondants ont été désignés dans les 22 villages du district; puis les statuts de la section réorganisée ont été adoptés, et plus de cent membres se sont inscrits avant même que les correspondants entreprennent la cueillette des signatures. C'est dire que la section de la Croix-Rouge du Val-de-Ruz va prendre un bon rang au milieu de ses sœurs neuchâteloises!