Zeitschrift: Le pays du dimanche
Herausgeber: Le pays du dimanche
Band: 4 (1901)
Heft: 192

Artikel: Conseils au tuberculeux
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-285529

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: 14.07.2025

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

Conseils au tuberculeux

(Suite.)

Le troisième médicament est l'eau qui doit être utilisée pour les soins du corps. Sauf prescription contraire du médecin chaque malade prend chaque semaine un bain de propreté, bain pour lequel du savon est mis à sa disposition. Le savon dissout beaucoup mieux que l'eau pure les produits qui obstruent les orifices des glandes sudoripares et des glandes sébacées. Des ablutions froides du corps doivent, en outre, être faites chaque matin immédiatement après le lever. Tu as reçu dans ce but un linge et un gant pour frictions de la peau; ces objets sont ta propriété et tu devras en continuer l'usage une fois rentré dans ton foyer. Les différentes parties du corps sont soumises l'une après l'autre à des frictions en commençant, par exemple, par un bras, qui est d'abord frotté énergiquement, lavé à l'eau froide et de nouveau séché avec le gant. En été, on fait suivre ces frictions, si l'état du corps le permet, d'une courte promenade ; en hiver on s'étend de nouveau pendant une dizaine de minutes. De cette manière on endurcit et on tonifie la peau et le système nerveux ; on se met ainsi à l'abri des refroidissements en rendant à la peau le pouvoir d'agir comme régulateur de la température du corps, pouvoir qu'elle avait perdu. Le tégument ainsi traité accomplit même une véritable respiration, c'est-à-dire qu'il élimine de l'acide carbonique et absorbe de l'oxygène. En 24 heures la peau élimine environ 600 grammes d'eau, des sels, des graisses, des acides gras et certains poisons, entre autres des produits toxiques résultant de la maladie. Toutes ces impuretés sont absorbées par le linge de corps ; on a, en effet, démontré la présence de 2 kilogrammes d'impuretés dans 50 kilogrammes de linge. Tu dois, par conséquent, avoir soin de changer de linge au moins une fois par semaine en hiver et tous les 3 ou 4 jours en été. La peau et les poumons sont des organes dont les fonctions se suppléent réciproquement ; une peau bien soignée facilite le travail du poumon et elle doit d'autant plus être apte à le faire lorsque ce dernier est malade.

Le quatrième médicament est une nourriture saine et non irritante. Une diminution des dépenses et une augmentation des recettes sont ici rigoureusement nécessaires. L'air d'altitude excite l'appétit et rend plus intenses les phénomènes de nutrition. Le régime contient en quantité suffisante tous les aliments nécessaires pour produire une augmentation du poids et leur combinaison a été établie d'après des calculs rigoureux. Aussi nous contentons-nous d'attirer l'attention sur la manière de prendre les repas.

Tu dois, en premier lieu, ne jamais prendre des aliments trop chauds et toujours manger très lentement; tu dois bien mastiquer et bien ensaliver. La salive constitue le premier suc digestif qui aide à digérer les farineux (les hydrocarbonés). Celui qui ne prend pas les aliments trop chauds et qui mange toujours lentement s'assure un bon estomac et un bon estomac est chose importante pour un poitrinaire. Tu dois également boire lentement, par gorgées successives, le lait, cet aliment par excellence. Le lait se coagule toujours dans l'estomac et il se coagule en grosses masses indigestes ou en fins flocons faciles à digérer suivant qu'il est absorbé vite ou lentement. Tu dois boire peu en mangeant, car une grande quantité de liquide dilue trop le suc de l'estomac et entrave la digestion. Le verre de vin qu'on prend volontiers au repas est plus nuisible qu'utile ; il est préférable de le remplacer par un verre de lait ou par un verre d'eau pris 1 à 2 heures après le repas.

Le règlement intérieur de l'établissement interdit d'une manière absolue l'usage de toute boisson alcoolique, car ces boissons sont nuisibles pour le poumon par le fait que l'alcool est en partie éliminé par cet organe. Les boissons alcooliques sont de plus nuisibles parce qu'elles risquent de t'induire en erreur, de te rendre inconscients les symptômes de la maladie et de t'engager à te surmener et à faire des imprudences. Ce sont des aliments dangereux ; ils ne nourrissent et ne fortifient absolument pas, causent des dommages au point de vue de la santé, de la moralité et au point de vue économique ; ils déterminent très souvent chez le poitrinaire les hémorhragies capables de compromettre la vie. Celui qui consomme des boissons alcooliques, d'une manière régulière est beaucoup plus sensible à la maladie et n'a pas d'argent pour se procurer une bonne nourriture et un logement salubre.

Soins de la bouche et des dents. La bienséance, la propreté et l'hygiène exigent un lavage fréquent des mains et de la bouche, principalement avant chaque repas, et un nettoyage des dents avec la brosse et le cure-dents après le repas. Le poitrinaire a dans la plupart des cas des matières à expectorer. L'expectoration ne se fait pas toujours d'une manière complète, une partie des crachats reste le plus souvent sur la muqueuse de la bouche, du pharynx et des lèvres. *Celui qui tousse doit tenir la main devant la bouche pendant les accès* afin que les gouttelettes qui sont projetées par la toux ne viennent pas se fixer sur d'autres personnes ou sur les objets (livres, par exemple); les mains sont fréquemment souillées en essuyant les lèvres et doivent, pour cette raison, être nettoyées. Les débris d'aliments qui, après le repas, restent entre les dents et dans les anfractuosités de la cavité buccale constituent un excellent terrain de culture pour toute espèce de germes microscopiques, tels que les microbes fabricants de pus, qui, en pénétrant dans les poumons, donnent lieu à des infections mixtes capables de renforcer l'action destructice du bacille tuberculeux, aussi doit-on, après le repas et surtout avant le coucher, nettoyer à fond les dents. On les met aussi de cette manière à l'abri des putréfactions et de la carie, et l'on ménage indirectement son estomac.

Tu dois toujours vouer la plus grande attention aux crachats et veiller à leur destruction, car ils renferment des bacilles tuberculeux en grand nombre.

Tu ne dois, par conséquent, jamais avaler les expectorations ni cracher dans un mouchoir de poche, car les crachats ne tardent pas à s'y dessécher et risquent d'être de nouveau inspirés sous forme de poussière.

Ici il est absolument défendu de cracher par terre; le poitrinaire ne doit également jamais le faire chez lui. Les bacilles de la tuberculose ont la vie très dure et ne sont tués que par certains poisons, par la chaleur et par la lumière solaire. Dans les chambres et principalement dans les chambres sombres et humides ainsi que dans les écuries, ils conservent leur vitalité pendant des mois et peuvent infecter l'homme et les animaux (pommelière des vaches).

Les crachoirs remplis d'eau, placés à une certaine hauteur au-dessus du sol et munis d'un couvercle sont les seuls crachoirs rationnels. Le couvercle empêche les mouches de l'appartement de devenir les agents propagateurs du poison tuberculeux. Tu dois renoncer aux caresses intimes et aux tendresses (baisers, par exemple) et celui qui a des rapports avec toi ne courra alors aucun danger. L'air expiré n'est pas contagieux.

La maladie est curable. D'après un travail statistique récent et consciencieux, le 96 °/₀ de l'humanité est tuberculeux à une certaine période de la vie ; mais le septième seulement meurt de tuberculose; dans les autres cas la force médicatrice de la nature triomphe du mal. Tu as reçu ici l'impulsion capable de relever cette force médicatrice ; fais en sorte qu'elle devienne toujours plus puissante, continue autant que possible la cure à la maison. Le fait que tu as reconnu qu'un genre de vie conforme aux règles de l'hygiène (propreté sur toute la ligne, tempérance, vie et exercice régulier au grand air) te procure la santé et te préserve également d'une nouvelle atteinte doit te servir de ligne de conduite; tu dois continuer à vivre de cette manière chez toi et répandre ta conviction. Le sanatorium doit être une école pour toi et pour d'autres; à cette condition seulement il remplira complètement son noble but. La santé physique et morale est ton bien le plus précieux et souvent ton seul bien ; à toi d'en prendre soin sans relâche. Sonderegger dit :

« Chacun désirerait jouir de la santé et du bonheur, l'un est assis au bord du chemin comme un mendiant et attend que le bon Dieu lui distribue la santé et la vie comme une aumône toute préparée ; l'autre implore simplement la bénédiction sur son travail et seul ce dernier arrive au but. »

Etat civil

BREULEUX.

Mois de Avril, Mai et Juin 1901.

Naissances.

Avril. — Du 4. Guenat Léa-Marie, fille de Ernest et de Marie née Jodry aux Breuleux. — Du 8. Cuenat, Marie-Julie-Hélène, fille de Aurèle et de Julia née Chaboudez au Roselet — Du 8. Aubry Mathilde-Elsa, fille de Théodule et de Louise née Girardin à La Chaux. — Du 26. Jeandupeux, enfant mort-née, fille de Emile et de Amanda née Jobin aux Envers. — Du 27. Jobin Bernard-Jules, fils de Célien et de Lucia née Queloz aux Breuleux.

Mai.— Du 8. Jossi Marguerite-Zéphirine, fille de Rodolphe et de Octavie-Marie née Thiévent à La Chaux. — Du 11. Claude, Laurent-Léon, fils de Lucien et de Elisa née Boichat aux Breuleux. — Du 31. Boillat Charles-Armand, fils de Arthur et de Lucia née Froidevaux au Cerneuveusil.

Juin.— Du 6. Wolf Paul-Arnold, fils de Paul et de Marie Othilie née Froideveaux au Cerneuveusil. — Du 9. Jelmi Marie-Félicie-Lucie, fille de Pierre et de Odine née Donzé, aux Vacheries. Du 17. Longoni William-Arthur, fils de Charles et de Maria née Pelletier aux Vacheries. — Du 29. Boillat Henri-Joseph-Paul, fils de Marc et de Anna née Cerf aux Breuleux. — Du 30. Boi-