Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 11

Rubrik: Les conseils du médecin : l'alitement : conséquences

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

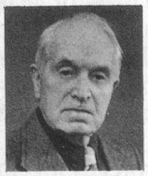
Terms of use

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: 07.07.2025

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

Les Souvenirs d'André Chabloz



par André Chabloz

La lessive aux cendres

C'est en 1910, par un bel après-midi d'automne. Il y a un grand branle-bas aujourd'hui dans la cour de la maison de ma tante Anna. Elle prépare la lessive aux cendres, comme sa mère et sa grand-mère la préparaient au printemps et en automne de chaque année. Corvée harassante pour toute la famille et pour la mère Burri engagée en renfort!

Déjà, mon oncle a sorti la chaudière et a entassé, tout à côté, des fascines, car il s'agira d'avoir sans cesse de l'eau chaude que l'on versera dans la cuve placée sur un solide trépied et remplie de draps sales. On en a garni le fond avec de grosses pierres, des rondins et même des mâchoires de porc. Un grand drap usagé, le **fleurier** recouvre le tout, mais sans gêner l'écoulement du lissu. Par-dessus le linge sale, un second fleurier, attaché solidement recevra une bonne couche de cendres de bois blanc, bien tamisées et conservées tout au long de l'année dans une caisse de fer.

Le lendemain matin

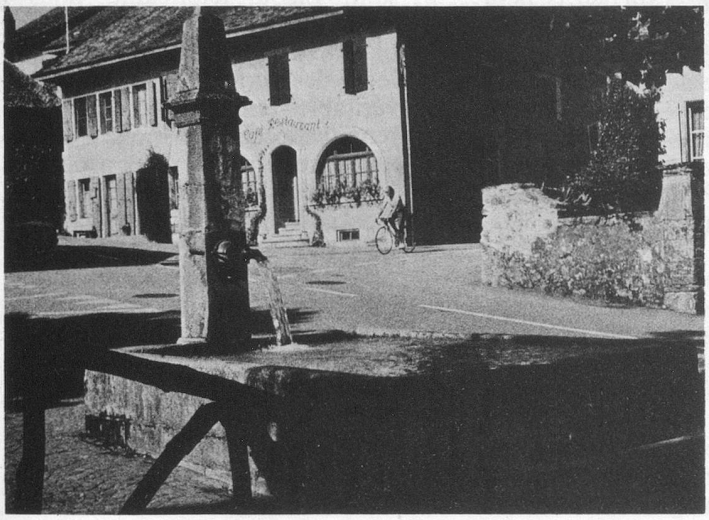
Dès son arrivée la mère Burri verse sur les cendres des «goumes» (puisettes) d'eau bouillante qui s'infiltre entre les plis et les replis des draps. A travers la vapeur abondante qui se dégage, apparaît le visage attentif et ruisselant de ma tante. Et la corvée se poursuit. A ce moment, rentrant de l'école je prends la relève. Les deux femmes soufflent un moment. Tout de suite, je lève le bâton pointu qui ferme l'orifice de la cuve. Aussitôt le lissu, encore couleur de cendre tombe dans une seille que je vide prestement sur le linge, puis la replace où elle était. Je verse encore quelques «goumes» d'eau bouillante sur le linge et, ainsi de suite, la navette se poursuit entre le goume et la seille!

Fin de la corvée

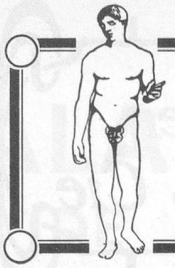
Bientôt, le lissu sort clair, hourra! Les draps sont propres, enfin! A l'aide d'un bâton, j'en sors quelques-uns et les lance dans une brouette que je vais conduire à la fontaine du village. Là... vlan! vlan! chaque drap est vigoureusement tapé sur une planchette par la mère Burri qui s'y connaît; puis ils sont lancés sous le goulot pour un rinçage parfait. On les «bleute», ces draps, l'un après l'autre dans une grande seille ovale et ils s'égouttent ensuite sur des chevalets: enfin, remis lourds et ruisselants dans la brouette, en plusieurs voyages, l'oncle les conduit au verger où il les lance sur le cordeau tendu entre les arbres.

Travail terminé! Ces dames satisfaites, les poings sur les hanches, contemplent avec orgueil cette literie fleurant bon qui flottera bientôt sous une légère brise. Lentement, elles se dirigent vers la maison où les attend un bon souper qui va les ragaillardir.

A. C.



La fontaine de Bursins a vu bien des lessives... (Photo Annette Deodato)



Les conseils du médecin

par le Professeur Eric Martin

L'alitement: conséquences

Il n'y a pas encore très longtemps, on envoyait la plupart des malades au lit pour hâter leur guérison. Garder le lit, signifiait «être malade». L'importance d'un hôpital et la notoriété de son chef étaient jaugées par le nombre de lits disponibles. Deux expériences ont modifié cette attitude, d'une part la guérison très rapide par les antibiotiques des maladies aiguës infectieuses, et d'autre part, la fréquence toujours plus considérable des affections chroniques qui révèlent la nuisance de l'alitement. Ainsi a-t-on pu dire que le lit était «une faute professionnelle sur quatre pieds». Sans doute, ne doit-on pas contester le rôle réparateur d'une bonne nuit de sommeil et l'agrément de faire parfois une grasse matinée, mais il faut connaître les dangers que fait courir un alitement intempestif.

Une immobilisation de quelques jours entraîne déjà une déperdition de **calcium** du squelette qui se déminéralise. Cet appauvrissement provoque des douleurs et favorise **l'ostéoporose,** c'est-à-dire, la fragilité du squelette. Cette élimination accrue de calcium qui est véhiculé dans les humeurs et éliminé par le rein, favorise la formation de calculs.

Le lit occasionne en même temps et très vite une **atrophie des muscles** qui est due à une perte d'azote, un constituant essentiel de l'albumine des muscles. En quelques jours le bilan azoté devient négatif et le malade en réalise l'importance: en se levant il constate que ses muscles ont disparu et qu'il est flageolant sur ses jambes. Le séjour prolongé au lit peut entraîner **l'ankylose des articulations,** souvent dans une position fâcheuse. L'ankylose du pied «en équin» par le

poids des draps, l'ankylose en demi-flexion des genoux, lorsqu'on a pris l'habitude de mettre un petit coussin sous cette articulation, sont les plus fréquentes. Ces attitudes vicieuses sont difficiles à combattre, elles doivent donc être prévenues.

Le manque de mouvements et l'alitement entraînent une **constipation** contre laquelle il est difficile de lutter.

En outre l'alitement limite notre **horizon physique et psychique.** Le cerveau, la conscience, les sens, sont stimulés par ce qui nous entoure, par la conversation, par le contact avec tout ce qui se passe autour de nous. Un individu grabataire, paralysé, n'a sous les yeux qu'un champ de vue très limité. Les stimuli exogènes font défaut et cette détresse entraîne souvent une sorte d'infantilisme régressif, or cette régression est certainement le plus grand danger que courent les personnes âgées immobilisées.

La peau est sensible à un alitement. Le poids du corps repose toujours sur les mêmes segments, c'est ainsi que les esquarres sont fréquentes et que pour les prévenir il est nécessaire de modifier constamment la position du malade. Chez le malade étendu, le travail **du cœur** est de 30% supérieur à ce qu'il est dans une position assise. C'est pour cette raison qu'un cardiaque, qu'un sujet âgé qui vient de souffrir d'un infarctus du myocarde, doivent être placés le plus rapidement dans un fauteuil pour améliorer les conditions circulatoires. A la périphérie, dans les membres, la circulation ralentira par l'immobilisation, prédisposant à la **thrombose** des veines et aux **embolies pulmonaires.**

En résumé, les conditions qui nécessitent un repos complet au lit sont rares, ce sont les états de choc, les hémorragies importantes, la période aiguë de l'infarctus du myocarde et certains traumatismes et affections chirurgicaux. Dans toutes les autres circonstances, il faut au contraire favoriser le mouvement, même de petite amplitude, changer la position des malades, les lever ne serait-ce que pour une courte période. Certes la solution de ces problèmes n'est pas facile, car en particulier les sujets âgés, par inertie, par crainte, par raideur, refusent de se laisser mobiliser et surtout s'opposent à une mobilisation active. L'alitement représente une situation qui est en contradiction absolue avec les exigences d'une physiologie normale. Certes, il est plus simple de laisser un vieillard dans son lit, mais il faut savoir que l'on contribue à aggraver son destin, non seulement physique, mais aussi psychique et mental.

Dr E. M.

L'AIR DE PARIS

par Jean Nohain

Celui à qui nous devons notre radio...

En 1920, j'avais vingt ans, mes chers aînés. Vingt ans! Je débutais allégrement dans le journalisme, et le directeur de **l'Echo de Paris** me chargea un jour d'une grande enquête originale et amusante:

«Allez voir, me dit-il, les plus importantes personnalités de Paris et, comme vous êtes tout jeune, demandez-leur simplement de vous raconter des anecdotes sur leur enfance...»

Et c'est ainsi qu'à l'âge de vingt ans et les cheveux au vent (j'en avais beaucoup à l'époque!) j'ai pu m'entretenir en souriant avec les hommes les plus éminents qui vivaient encore au début du siècle: le maréchal Joffre, le merveilleux astronome et philosophe Camille Flammarion, des musiciens exquis comme André Messager (le père de **Véronique** et des **Contes d'Hoffmann)** et Gabriel Fauré, l'ineffable Georges Courteline, le grand peintre et caricaturiste Forain, Paul Bourget, Jean Richepin, Henri de Régnier, le puissant acteur Lucien Guitry (père de Sacha) et tant d'autres.

Ils me racontaient leurs charmants souvenirs de jeunesse, et j'en fis alors mon premier livre: **les Grands Hommes quand ils étaient petits.**

Mais parmi tous ceux à qui j'ai eu l'émotion de rendre visite, le plus exceptionnel fut certainement le vieux et admirable savant Edouard Branly, le père de la télégraphie sans fil — la radio! — celui auquel Marconi lui-même rendit un solennel hommage de gratitude en 1899.

J'avais interviewé Edouard Branly dans le tout petit laboratoire de l'Institut catholique où il travaillait avec une seule assistante, et sa douceur, sa gentillesse et sa modestie m'avaient profondément touché: quel homme exemplaire...

«Mon père était professeur de lettres au collège de Saint-Quentin, m'avait-il raconté, et c'est lui qui m'a appris, alors que j'étais tout petit, que rien n'est plus beau, plus agréable, plus enrichissant que le travail. J'ai écouté ses sages conseils, et depuis quatre-vingts ans je travaille, je travaille, je fais de mon mieux... Depuis que j'étais premier en thème grec, je cherche, je cherche lentement, quelquefois je trouve — et je suis heureux.»

Je viens d'aller voir, près du Luxembourg, la petite chambre-musée dans laquelle le cher et doux Edouard Branly s'est effacé en 1940. J'ai retrouvé son lit, le grand plaid dont il recouvrait ses épaules et, dans une vitrine, sous les objets familiers qui nous le restituent tel que j'ai eu le bonheur de le connaître et de l'aimer: son pince-nez en fer, son col dur et sa cravate noire, son humble porte-plume en bois avec sa plume sergent-major, son porte-monnaie, son rond de serviette, le petit mortier dont il se servait et le premier cohéreur à limaille... le cohéreur de Branly qui permit à notre radio d'exister!

Edouard Branly est mort à l'âge de quatre-vingt-seize ans, exactement comme Thalès de Milet au VIIe siècle avant Jésus-Christ. Thalès de Milet qui avait découvert les propriétés de l'ambre **(elektron)** et qui, à quatre-vingt-seize ans lui aussi, était le précurseur de l'électricité.

Brave Thalès de Milet, cher Edouard Branly! Presque centenaires tous les deux, c'est à vous que nous devons la plus précieuse de nos compagnes quotidiennes et, pour Edouard Branly, la plus précieuse des leçons: une leçon de **simplicité!** Merci.

J. N.