

**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:** 32 (1924)

**Heft:** 4

**Artikel:** Combattre la fatigue physique par les mouvements

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974130>

### **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:** 23.02.2026

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

V. A côté des diaconesses et des gardes-malades travaillant plus spécialement dans les hôpitaux, le besoin s'est fait sentir d'avoir des infirmières-visiteuses qui s'occupent et voient ceux des malades qui ne sont pas hospitalisés.

VI. Le domaine dans lequel les infirmières-visiteuses exercent leur activité est si grand qu'il a été reconnu nécessaire de préparer par un enseignement spécial celles d'entre les gardes-malades diplômées qui se destinent à cette tâche.

VII. Dans les grands centres, il est préférable d'avoir des infirmières-visiteuses spécialisées dans telle ou telle partie de la médecine sociale.

VIII. L'infirmière-visiteuse doit observer certains principes fondamentaux, qui, partout, où qu'elle exerce son activité, sont à la base de son travail.

\* \* \*

En terminant, je ne saurais mieux faire que de soumettre à vos méditations ces paroles prononcées par M<sup>lle</sup> Omsted, directrice de la section des I. V. de la Ligue des sociétés de la Croix-Rouge à la conférence internationale contre la tuberculose, à Bruxelles, en juillet 1922 : « Les infirmières-visiteuses ne rempliront avec succès leur tâche que si leur recrutement, leur formation, leur situation matérielle et morale, l'organisation de leur travail, sont établis de manière à répondre à toutes les exigences d'un service dans lequel on ne peut réussir sans posséder à la fois l'intelligence, l'expérience, l'activité et le dévouement. »

## Combattre la fatigue physique par les mouvements.

Pour combattre la fatigue physique, il n'y a que le repos, dira-t-on peut-être ?

Erreur ! il y a encore autre chose, bien que le repos soit souvent indispensable. Mais le repos a un effet beaucoup plus complet et plus rapide si on a la précaution de *secouer* d'abord la fatigue.

Il est reconnu qu'une fatigue exagérée produit une véritable intoxication qui peut amener des désordres plus ou moins sérieux dans l'état de santé, et quelquefois, le repos, même prolongé, ne suffit pas à lui seul pour ranimer les forces.

Cela peut être évité en faisant le nécessaire pour rétablir l'équilibre de la circulation ; car, généralement, dans le cas qui nous occupe, une partie du corps a peiné plus que les autres, et de ce fait, la circulation s'est trouvée très activée d'un côté et ralentie de l'autre. Pour citer un exemple, c'est ce qui arrive après une marche forcée ou faite dans des conditions ardues.

Que faire alors pour rééquilibrer le fonctionnement général ? Il faut simplement faire des mouvements de gymnastique appropriés.

Eh bien ! s'écriera-t-on, voilà une manière de se reposer !!!

Ce n'est pas une manière de se reposer ; c'est la manière de se *défatiguer*.

Ainsi, quand les jambes sont endolories par une trop longue course, faites le moulinet avec les bras, d'abord avec l'un, puis avec l'autre, enfin avec les deux alternant entre eux. Répétez cela deux ou trois fois à une minute ou deux d'intervalle ; vous sentirez tout de suite un mieux-être très appréciable et vous éviterez sans doute les complications ennuyeuses, parce que le cours normal du sang aura été rétabli et le repos qui suivra sera tout à fait bienfaisant.

Il n'est pas besoin de mettre de la vigueur dans les mouvements indiqués ; il suffit de faire fonctionner une partie du corps pour décongestionner l'autre.

N'est-il pas recommandé aux personnes fournissant une somme de travail cérébral de faire de longues promenades pour dégager le cerveau? C'est l'application du même principe: rétablir l'équilibre. Si, après un travail intellectuel appliquant, fatiguant, on se sent la tête lourde, une sensation pénible à la nuque, on n'a qu'à se secouer les jambes, les bras, faire le moulinet d'avant en arrière avec les deux bras en même temps; le dégagement du cerveau se fera promptement et la promenade faite ensuite n'en sera que plus agréable.

Quand les bras, les épaules souffrent de la fatigue, secouez les mains, puis les avant-bras et enfin les bras, comme si vous vouliez faire tomber de la poussière qui s'y serait attachée; l'effet est excellent! On peut bien appeler cela *secouer* la fatigue! On secoue en même temps les toxines qu'elle a engendrées.

Il y a d'autres moyens de combattre la lassitude, tub, douche, boissons chaudes, etc. Ils ne sont pas à négliger quand on a la possibilité de les appliquer, mais le remède contre la fatigue par le mouvement est toujours à portée; on n'a même pas besoin de le mettre dans sa poche.

L'expérience a été faite maintes fois, et toujours avec succès; elle est donc à recommander.

## Das Hellsehen.

Von Dr. S. Meyer.

Telepathie bedeutet Hellsehen. Es fällt darunter zunächst die unmittelbare Gedankenübertragung, d. h. die Wirkung eines menschlichen Geistes auf den andern ohne Sprache oder sonstige Zeichen. Aber dem Telepathen sollen weitere übernormale Wahrnehmungskräfte zur Verfügung stehen, er bedarf an-

geblich nicht der gewöhnlichen Sinnesorgane, er ist deswegen nicht an die räumlichen Grenzen gebunden, sein übersinnlicher Blick vermag auch den erfüllten Raum zu durchdringen und er kann Gegenstände durch Umhüllungen hindurch erkennen. Von solcher Unabhängigkeit ist nur ein Schritt, um sich auch über die Zeit hinwegzusetzen, und die telepathische Kraft soll auch befähigen, zeitlich fern zu sehen, das mit ihr begnadete Medium würde die Gabe des „zweiten Gesichts“ besitzen, es schaut seherisch die Zukunft in mehr oder weniger deutlichen Gesichtern.

Die moderne Hellseherei nimmt ihren Ausgang vom sog. Gedankenlesen und im wesentlichen ist es nichts anderes, was in den alltäglichen telepathischen Vorführungen gezeigt wird. Es ist ein Opfer, das man der Sache bringt, wenn man sich immer wieder entschließt, der verlockenden Ankündigung eines neuen Mediums zu folgen, die Sache ist auf die Dauer recht langweilig, immer wieder bekommt man dieselben Kunststücke zu sehen, die allerdings oft eine erstaunliche Sicherheit verraten. Für den Psychologen bleibt bei dem schleppenden Verlauf der Versuche, bei dem ewigen Hin- und Herraten das Interessanteste die Gläubigkeit des Publikums. Die Herren Telepathen pflegen heute ihre Einleitung mit einer gewissen Ueberlegenheit zu geben, die dem Kenner deutlich verrät, daß sie sich gar nicht als übermenschlich begnadete Medien ausgeben wollen, die meisten Zuschauer glauben aber wirklich, daß hier Gedanken übertragen werden, obgleich der Gedankenempfänger sich bald um den Gedankengeber zu kümmern vergißt, da er eben genug damit zu tun hat, aus den Anzeichen, auf die er sich stützt, die Aufgabe zu erraten. Ein fortwährendes Tasten und Raten ist der unverkennbare Grundzug bei diesen Versuchen. Der Gedanke wird eben nicht ohne Zeichen von Geist zu Geist übertragen, sondern Raten und geschickt Führen ist die ganze Zauberei. Längst ab-