

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	32 (1924)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	De l'insuffisance de la respiration nasale
<b>Autor:</b>	J.B.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-974138">https://doi.org/10.5169/seals-974138</a>

### 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:** 18.01.2026

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

wissen zu berichten, daß durch solche festen Gegenstände Verbiegungen der Kiefer, falsche Zahnhaltung usw. eintreten können. Darum lieber weg damit. Eine Brotrinde tut bessern Dienst!

Krankhafte Erscheinungen bei gesunden Kindern, die wir nur dem „Zähnen“ zuschreiben müssen, kommen selten vor. Zu üppig entwickeltes Zahnsfleisch kann dem Durchbruch des Zahnhakens Widerstand entgegensezzen. Arzt oder Zahnnarzt wird hier entscheiden müssen, ob durch ein kleines Schnittchen die Sache behoben werden kann.

Da wir nur von Kindern reden, so können wir auf schwere Störungen der Gesundheit, die sich etwa beim Durchbruch der Weisheitszähne einstellen können, nicht eintreten.

Und nun das Fazit unserer Abhandlung: Pflicht der Mütter ist es, bei „erschwertem Zähnen“ der bisher gesund gewesenen Kinder sich ärztlichen Rat einzuholen, bevor es zu spät ist.

Dr. Sch.

## De l'insuffisance de la respiration nasale.

— Comment va votre enfant, Madame?

— Très bien, Docteur. Il se porte à merveille, comme vous le voyez.

— Est-ce qu'il entend bien?

— Oui, quand il veut. Mais voilà, il est parfois distrait.

— A-t-il bon sommeil?

— Il dort seulement trop fort. Il ronfle la nuit, tout comme son père!

*Distraction et ronflement*, voilà deux symptômes qu'on rencontre souvent chez les enfants; deux symptômes dont l'équivalence se traduit par *dureté d'oreille et obstruction du nez*. L'enfant est parfois distrait, c'est-à-dire que son attention n'est pas éveillée par la multiplicité des bruits qui nous entourent. Alors que celui qui entend bien est intrigué par le moindre

bruit et en recherche la cause, celui dont l'ouïe est au contraire défectueuse, reste impassible et distrait.

D'autre part, l'enfant ronfle la nuit, c'est-à-dire qu'il respire la bouche ouverte; il y a donc un obstacle dans la perméabilité de ses fosses nasales, la respiration nasale étant la respiration normale, physiologique et naturelle à l'enfant.

Quelle est donc la cause commune occasionnant ces deux troubles? Il en est une dont la fréquence dépasse toutes les autres: c'est la présence dans le rhinopharynx de végétations adénoïdes. Situées à la base du crâne, au sommet du pharynx, entre les fosses nasales et la gorge, ces végétations qui ne sont pas des polypes représentent un organe en tous points analogue aux amygdales de la gorge. Il serait donc plus rationnel de leur donner le nom d'*amygdale pharyngienne*, et non de « végétations » qui évoquent l'idée d'une croissance pathologique.

Il suffit que cette amygdale s'enflamme et s'hypertrophie, comme cela arrive surtout dans le cours des maladies infectieuses, pour déterminer l'obstruction des arrière-fosses nasales et de la trompe d'Eustache, conduit qui relie le pharynx à l'oreille, et sert à l'aération de cette dernière.

Pour remédier à ces troubles, le traitement purement médical est en général insuffisant. Le moyen le plus rapide et le plus efficace est d'enlever à la curette cette glande, petite opération sans danger qui se fait rapidement à l'anesthésie locale. L'anesthésie générale est à déconseiller, car elle est dangereuse et est certainement la cause des complications que l'on a pu observer.

Le traitement subséquent est simple. Il suffit d'instiller dans chaque narine quelques gouttes d'une huile désinfectante. On ne fera pas de lavages, contrairement

à l'habitude si répandue. Il y a en effet quantité de gens qui ne sont pas satisfaits s'ils n'ont pas, chaque matin, reniflé de l'eau froide en faisant leur toilette. C'est une habitude inutile et détestable, certainement la cause de bien des catarrhes tenaces du nez et même de la perte de l'odorat.

Le pharynx une fois libéré, l'oreille et le nez reprennent ensuite leurs fonctions, la trompe d'Eustache redevient perméable à l'air, le nez de même. Cependant il arrive fréquemment que l'enfant qui a pris la mauvaise habitude de respirer par la bouche, a de la peine à faire refonctionner son nez normalement. Or, nous avons dit plus haut que la respiration nasale est la seule qui soit bonne, c'est la seule qui permet le développement normal de la poitrine, car elle seule fait travailler les muscles respiratoires. Cela est si vrai qu'on observe parfois chez les malades ne respirant que par une narine, une diminution de la respiration pulmonaire correspondant à la narine obstruée. Dans certains cas on a même cru à une maladie de poitrine, à un foyer tuberculeux dans le sommet du poumon, alors qu'il ne s'agissait que d'une paresse du poumon, ce dernier respirant mal.

L'importance de la respiration nasale est encore augmentée par d'autres facteurs qui sont: la filtration et la désinfection de l'air inspiré, chargé de poussières et de microbes. Des expériences ont démontré la pureté de l'air ayant franchi les fosses nasales — qui est une muqueuse spongieuse, très vascularisée — a encore comme fonction d'humecter l'air trop sec et de réchauffer l'air trop froid qui sans cela irriterait le larynx et les bronches. On voit par là la multiplicité et l'importance des fonctions de la respiration nasale.

Pour l'entretenir et pour la développer, on recommandera des exercices de respiration qui doivent se faire sans fatigue, de la manière suivante: matin et soir 15 à 20 doubles mouvements de respiration, lents et profonds, mains sur les hanches, le buste bien droit et devant la fenêtre ouverte. Inspiration et expiration par le nez, la bouche fermée.

Ces exercices, faits régulièrement, ne tardent pas — au bout de quelques mois — à transformer un thorax; ils augmentent la capacité pulmonaire d'une manière remarquable.

Pour terminer, un petit conseil pratique qui a son importance surtout en temps de grippe. On est étonné de voir combien peu d'enfants et même de grandes personnes savent se moucher. La plupart d'entre eux ferment énergiquement les deux narines et soufflent avec violence, en bruit de trompette. Cette manière peu esthétique de se moucher est non seulement inefficace, mais encore dangereuse pour les oreilles. Sous la pression de l'air, des germes infectieux pénètrent dans la trompe d'Eustache jusque dans l'oreille moyenne et y déterminent une inflammation aiguë et douloureuse. Cela arrive surtout dans les cas de rougeole, de scarlatine et de grippe.

Enseignons donc à nos enfants la manière rationnelle de se servir de leur mouchoir: ne fermer qu'une narine et souffler sans violence par l'autre. D<sup>r</sup> J. B.

## Aus der Geschichte des Taschentuches.

Könnte man heute ohne Schnupftuch sein? Raum, denn dieses Tüchelchen ist heute ein unentbehrlicher Gegenstand für fast jedermann geworden. Es hat zwar alle möglichen Va-