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: 7

Artikel: Où, comment et quand devons-nous manger?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974160

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: 07.08.2025

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

Clichés à projections et films. Nos collections de films et de diapositives sont de plus en plus recherchées par celles de nos sociétés qui désirent organiser des conférences illustrées. Le film de notre expédition hospitalière en Russie, commenté plus de 50 fois par l'adjoint au secrétariat, dans des conférences données le printemps dernier, a vivement intéressé le public.

Nous prêtons gratuitement les clichés à projections ainsi que les films aux associations qui nous les demandent. Elles ont du reste à supporter les frais des opérateurs et de leurs appareils. A cet égard, nous avons conclu un accord avec le «Schul- und Volkskino», convention d'après laquelle cette société fournit l'opérateur et le matériel nécessaire à des prix réduits aux sections de la Croix-Rouge et aux sociétés de samaritains. Pour de petites réunions, ce sont toujours les clichés à projections qui se prêtent le mieux et qui rendent les plus grands services, car les explications peuvent être données avec plus de facilité et plus tranquillement. C'est pour cette raisons, et pour d'autres encore, que nous avons renoncé à l'acquisition d'un appareil cinématographique; il nous a paru préférable de constituer des séries de clichés sur divers sujets d'hygiène. Nous disposons maintenant de

Clichés à projections:

Tuberculose générale
Tuberculose chirurgicale
Maladies vénériennes
Variole
Goitre
Soins aux nourrissons
Maladies contagieuses de l'enfance
Rachitisme
Hygiène et malformations des pieds
Soins de la bouche et des dents
Premiers secours
Expédition hospitalière de la Croix-Rouge en Russie.

Films:

Tuberculose
Maladies vénériennes
Soins aux nourrissons
Expédition hospitalière en Russie.

Où, comment et quand devons-nous manger?

Toute la famille X. est rassemblée pour le repas de midi, dans une agréable petite chambre à manger, ensoleillée et paisible. Un joli bouquet de fleurs orne la table, dressée avec soin. Les X. n'étant pas riches n'ont pas de bonne, cependant tout se passe régulièrement et tranquillement. Tandis que le père découpe la viande, un des enfants emporte la soupière à la cuisine et en rapporte un appétissant plat de légumes. Madame X. sert son dernier-né installé dans sa chaise-haute, pendant que les plus grands racontent avec entrain les incidents de la matinée.

Combien différemment se passe au même moment le dîner chez les voisins! Des objets de tout genre, qu'on a négligé de mettre à leur place, traînent dans la chambre à manger! les assiettes et les couverts sont disposés sans ordre sur une nappe tachée. La servante malpropre qui sert à table, laisse les portes frapper bruyamment derrière elle. Deux des garçons se querellent et font pleurer leur petite sœur. Madame Y. essaye en vain de rétablir un peu de calme et elle est continuellement obligée de se lever pour apporter ce qui manque sur la table. Le père de famille, fatigué de son travail et de tout ce bruit,

avale en hâte et sans plaisir les aliments qui sont placés devant lui.

Les mets sont abondants et bien préparés dans les deux familles, et contiennent probablement une proportion équivalente de calories. D'où vient que les enfants X. se développent davantage que leurs camarades Y? Et comment se fait-il que M. Y. souffre d'indigestions chroniques alors que M. X. jouit d'une santé florissante?

La différence entre les deux familles ne tient donc pas à ce qu'elles mangent, mais à la façon dont elles mangent.

La question du milieu est de la plus haute importance. Une atmospère paisible, dans une chambre à manger propre et attrayante, est le complément essentiel d'une bonne nourriture. La chambre où l'on prend ses repas devrait toujours être un endroit où l'on se délasse et se détend. Le désir de manger au son d'un jazz-band endiablé, parmi le tintement des cristaux et des vaisselles et la rumeur incessante des conversations, dénote un système nerveux surmené. Une atmosphère paisible facilite la digestion.

On est trop souvent porté à choisir pour chambre à manger une des pièces sombres de l'appartement, sous prétexte que l'on s'y tient rarement. L'aspect de la salle à manger exerce une influence sur la psychologie des convives et leur état d'esprit réagit à son tour sur la digestion. Une chambre gaie incite à prolonger le repas, à manger lentement.

Un local bruyant est plus néfaste encore qu'un local triste car les nerfs fatigués n'y trouvent ni repos ni stimulant.

Nous l'avons dit, la disposition d'esprit du dîneur a une grande importance. Le vieil adage qui dit — qu'un mets appétissant « fait venir l'eau à la bouche », indique bien que l'humeur que l'on apporte à table affecte la sécrétion des sucs gastriques. Les préoccupations et les soucis entravent la digestion et devraient, par conséquent, être bannis pendant le moment du repas. Evitons de raconter et de discuter à table, nos petits ennuis domestiques. Le temps n'est plus, Dieu merci, où les convenances exigeaient que les enfants gardent un silence absolu pendant toute la durée du repas! qu'on les encourage, au contraire à s'exprimer gaîment et librement. « Riez et engraissez » dit une maxime pleine de sagesse. On sait en effet, aujourd'hui, que la gaîté favorise la digestion.

En ce qui concerne la manière de manger, personne n'ignore qu'il importe de manger lentement. Beaucoup d'hommes d'affaires ont compromis leur santé en mangeant trop hâtivement.

Le repas en commun a le grand avantage de nous préserver de la mauvaise digestion, résultat fréquent d'un repas solitaire et précipité.

Les avis diffèrent en ce qui concerne la nécessité de boire et la quantité d'eau qu'il convient d'absorber pendant les repas. Le simple bons sens peut nous guider. Lorsque nous arrivons à table, ayant faim, les vaisseaux de l'estomac se dilatent et les glandes sont prêtes à sécréter le suc gastrique. La brusque introduction d'une masse liquide froide dans l'estomac contracte les vaisseaux et arrête la sécrétion. Il faut donc manger avant de boire. D'autre part, si nous absorbons une trop grande quantité de liquide en mangeant, les sucs gastriques seront trop dilués.

Lorsque l'organisme a besoin de récupérer une grande quantité de liquide, on peut l'absorber soit vingt minutes ou une demi-heure avant le repas (car le liquide absorbé seul, sans nourriture, quitte très rapidement l'estomac), soit une heure et demi ou deux heures après le repas. Il ne s'agit là, bien entendu, que de boissons

non alcoolisées. Les boissons contenant de l'alcool ne doivent être absorbées qu' avec des aliments.

L'eau est indispensable à la santé: 6 verres d'eau par jours représentent à peu près la dose nécessaire pour un adulte.

Il est d'usage courant de prendre trois repas par jour ce qui est amplement suffisant. Cependant, nous cédons parfois à l'envie de manger entre les repas, obligeant ainsi notre système digestif à fonctionner irrégulièrement.

Les enfants mangent souvent trop peu et il convient de leur donner du lait et quelques aliments supplémentaires. Les adultes, au contraire, sont généralement enclins à manger trop!

On devrait toujours sortir de table avant d'être rassasié et il vaut mieux ne pas consommer des mets trop lourds lorsqu'on est fatigué, préocupé ou déprimé. On rend un mauvais service à ses amis en les encourageant à se « forcer un peu ».

Quant à savoir s'il faut préférer un premier déjeuner léger à un déjeuner très substantiel, ou s'il est bon de manger de la viande plus d'une fois par jour, il s'agit là avant tout d'habitudes personnelles. « Ce qui fortifie l'un risque d'empoisonner l'autre » et l'on ne saurait établir de règles à ce sujet. Mais, consulter Pierre, Jacques et Jean et puis ne suivre que son propre caprice, ainsi que font nombre de gens, ne sert pas à grand'chose. Le médecin de famille qui connaît notre constitution est le mieux placé pour nous conseiller dans ce domaine.

(Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge).

Paroles et pensées de Pasteur.

« On ne demande pas à un malheureux: De quel pays ou de quelle religion es-tu? Tu souffres, cela suffit. Tu m'appartiens et je te soulagerai! » Pasteur.

Reinlichkeit und Desinfektion im Coiffeurgewerbe.

In der schweizerischen „Zeitschrift für Gesundheitspflege" veröffentlicht Herr Dr. Emil Schmid eine ebenso eingehende wie interessante Arbeit über Reinlichkeit und Desinfektion im Coiffeurgewerbe. Wir entnehmen daraus das Nachstehende.

Krankheiten, die in der Rasierstube übertragen werden können, sind schon seit langem bekannt. Es kommen in erster Linie Erkrankungen der Haare selbst in Betracht. Viel gefährlicher sind natürlich andere Erkrankungen, welche durch Verletzung der Haut beim Rasieren durch infizierte Gebrauchsgegenstände entstehen können. Wir müssen da in erster Linie an Syphilis denken. Es sind denn auch tatsächlich solche Fälle in der medizinischen Literatur verzeichnet.

Auffallend ist, daß behördliche Vorschriften über hygienische Vorsorge in Coiffeurgeschäften nur an wenigen Orten existieren. In der Schweiz sind es unseres Wissens nur die Kantone Luzern und St. Gallen, sowie die Gemeinden Vevey, Winterthur und Neuchâtel, welche solche Vorschriften erlassen haben.

Die Leser erinnern sich vielleicht noch der ausgebreiteten Epidemie von Pilzerkrankungen in Basel des Jahres 1905/06, wo nicht weniger als 196 Schulkinder erkrankten. Seither sind auch in andern Städten ähnliche, wenn auch kleinere Epidemien aufgetreten. Daß bei solchen Epidemien natürlich die große Gefahr besteht, daß sie durch Barbierstuben in ihrer Ausdehnung zunehmen können, ist ja leicht verständlich. Allerdings kommen auch andere Uebertragungswege in Betracht, wobei der Verkehr von Mensch zu Tier (Hunde und Katzen) eine große Rolle spielt. Auch durch Anprobieren von Hüten, durch Polster in Wartsälen und Eisenbahnwagen können solche Infektionen entstehen.

Dr. Schmid hat nun am bakteriologischen