

<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>	7
<b>Artikel:</b>	Quelques mots sur la constipation
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-974162">https://doi.org/10.5169/seals-974162</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:** 14.01.2026

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

und sorgfältig aufbewahrter Vorratsflaschen, ungeeignet. Die Reinigung mit Soda- oder Seifenlösungen bewirkt erst einen Desinfektionseffekt, wenn die Temperatur dieser Lösungen mindestens  $60^{\circ}$  beträgt, was ihre Anwendung angesichts der Empfindlichkeit der Bürsten gegen warme Alkalien nicht empfehlenswert erscheinen lässt. Dagegen hat sich die Behandlung von Bürsten und Kämmen durch wenige Minuten langes Einlegen in handwarmer ( $30-40^{\circ}$ ) Ammoniaklösung (= 1 Deziliter kühlicher Salmiakgeist von mindestens 10 Gewichtsprozenten mit Wasser auf 1 Liter verdünnt) nicht nur in bezug auf Reinigungserfolg, sondern auch auf Desinfektionswirkung gegenüber Pilzsporen durchaus bewährt. Diese Methode ist leicht durchführbar, wenig kostspielig, dabei sicher wirksam.

Die Verwendung von sogenannten Schnurrbartbürsten zum Auftragen von Oel und Pomaden ist nicht nur vom hygienischen, sondern auch vom ästhetischen Standpunkt aus zu verwerfen.

9. Scheren und Tondeusen. Auch Scheren und Tondeusen kommen als Infektionsüberträger in Betracht, namentlich aber letztere mit ihrem komplizierten Bau, der die Haarfragmente in den vielen Spalt- und Klingenfassungsräumen hartnäckig zurückhält, und weil dieselben besonders regelmäßig am Haaransatz in der Nackengegend, die ja häufig der Sitz von infektiösen Hautprozessen ist, zur Anwendung kommen. Da diese Gegenstände als Metallinstrumente ebenso leicht durch Hitze sterilisierbar sind wie die Rasiermesser, ist es am einfachsten, daß auch sie vor und nach jedem Gebrauch einfach für einige Sekunden in kochendes Wasser getaucht werden. Der Einwand, daß bei der Herausnahme dem Arbeiter heißes Wasser an den Händen zurückläuft, ist wohl hinfällig. Die Instrumente brauchen nur nach dem Herausnehmen kurz geschüttelt zu werden, die hohe Temperatur lässt dann das

wenige zurückbleibende Wasser in kürzester Zeit verdampfen, die Instrumente sind trocken.

10. Frisiertücher. Die Frisiertücher, ganz besonders aber die beim Haarschneiden eingeschütteten Einstechservietten, sind nach der Meinung verschiedener Spezialärzte als sehr verdächtig für die Übertragung von Haut- und Haarkrankheiten anzusehen. Besonders letztere bedingen wegen ihrer innigen Berührung mit der Haut eine erhebliche Gefahr. Sie lassen sich leicht ersetzen durch nur je einmal zu verwendende Papierservietten, was wohl heute überall üblich, aber nicht obligatorische Vorschrift ist. Demgegenüber sind die Frisiertücher weniger gefährlich, doch ist es ein Postulat der Reinlichkeit, daß dieselben mindestens häufig gereinigt werden, wenn wir auch nicht für jeden Kunden einen frischen Mantel verlangen können.

11. Pomaden. Als andere Gegenstände, die direkt mit der Haut oder den Haaren verschiedener Kunden in Berührung kommen und dadurch Übertragungswege für Krankheiten sind, kommen noch die Pomaden und die sogenannten Kosmetikstangen in Betracht, die selbstverständlich vom hygienischen Standpunkt aus durchaus zu verwerfen sind. Pomaden, Pasten und dergleichen werden heute von der Industrie durchwegs in Tubenform geliefert, was ja in hygienischer Hinsicht einen wesentlichen Fortschritt bedeutet. Es sollten in den Betrieben keine offenen Salben- und Pomadentöpfe mehr verwendet werden. Zum mindesten müßte die Herausnahme dieser Cosmetica nicht mit dem Finger, sondern mit einem Glasspatel geschehen.

Dr. Sch.

### Quelques mots sur la constipation.

Combien de fois, dans son cabinet de consultation, le médecin qui vient d'examiner une cliente, entend-il, dans un gé-

misement: « Et puis, docteur, je suis toujours constipée! »

Ou bien c'est une mère qui amène sa jeune fille chez le docteur, pour cette unique raison: « Elle est constipée! Ah! si vous saviez, docteur, elle ne va à selle que tous les 3 ou 4 jours; parfois c'est 6 jours, 7 jours qu'il faut attendre, et elle se retient alors, la malheureuse, parce que les matières sont si dures que la défécation devient très douloureuse! »

Certes, la femme de nos jours, est souvent constipée, peut-être plus qu'autrefois, sans doute beaucoup plus que du temps où la Suisse était peuplée par des tribus nomades, des palafittes, des habitants des cavernes, qui ignoraient la vie sédentaire et tous les ennuis qui en sont la conséquence.

En effet, une des principales causes de la constipation réside dans le manque d'exercice physique, dans le manque de mouvement, dans la paresse de notre musculature que nous n'employons pas suffisamment. L'ouvrière qui se rend à son travail en fabrique, est assise toute la journée; le soir elle s'assied encore au cinéma; la jeune tailleuse, l'apprentie modiste, sort de chez elle pour se rendre à l'atelier où elle travaille assise, et il y a à parier cent contre un que c'est encore assise dans le tramway qu'elle fait le trajet; la dactylo et les autres font de même. Dans la plupart des professions, le mouvement, l'exercice physique fait tellement défaut qu'il est réduit à un minimum, et cette vie sédentaire, beaucoup trop sédentaire, entraîne la constipation, aussi sont-ce les femmes qui ont le plus de peine d'aller à selle régulièrement, chaque jour, que les hommes dont la vie est — physiquement parlant — plus active et plus mouvementée.

D'autre part, l'éducation joue un rôle prépondérant dans les défécations retar-

dées. Dès l'âge le plus tendre, la mère devrait obliger son enfant à se rendre aux W.-C. à heure fixe, et à y rester jusqu'à ce que l'intestin se soit vidé. Mais a-t-on le temps aujourd'hui, de surveiller ainsi ses enfants? Qu'on nous montre les mères qui, sachant le service qu'elles rendent à leurs enfants, auront assez d'énergie, assez de persévérance pour obtenir et surveiller cette bonne habitude de la selle quotidienne, obligatoire, à heure fixe!

Il est nécessaire d'éduquer son intestin; on doit l'obliger à se vider chaque jour; on doit arriver à ce que cette fonction impérieuse s'accomplisse périodiquement à la même heure. Hélas! c'est ennuyeux d'insister toujours, et alors la surveillance se lasse et l'enfant est trop heureux d'y échapper. La conséquence: c'est que son intestin devient paresseux et retient les matières qui devraient être évacuées chaque jour.

Et l'exercice physique? En fait-on? La marche, surtout la marche, et pas seulement une petite promenade dans les rues où l'on s'arrête devant chaque magasin de modes, de chaussures ou de nouveautés, mais la marche accélérée qui met en mouvement tous les muscles, qui active la circulation du sang, et celle... des matières fécales; la marche, comme on la néglige! On ne se sert plus guère de ses jambes et de ses pieds, aujourd'hui; du reste, avec les chaussures à talons hauts, la marche devient rapidement un supplice! Ne nous étonnons pas dès lors de vivre au milieu de constipés.

Cependant, ce grave inconvénient de la défécation retardée qui laisse s'accumuler des excréments dans l'intestin ce qui est loin d'être indifférent pour la santé, provient parfois aussi d'autres causes, et nous ne prétendons point que la vie sédentaire doive seule être incriminée.

On connaît des constipations d'ordre

constitutionnel, il y en a d'héréditaires, d'autres qui sont dues à une malformation de l'intestin (dilatation congénitale du colon, etc.). Il y en a d'ordre alimentaire, mais elles sont rares celles qui proviennent de la diminution du volume des matières. Puis il en existe d'ordre fonctionnel, dues soit à l'absorption, soit aux sécrétions, soit encore à l'innervation anormale du tube digestif. On cite enfin les constipations qui résultent d'un obstacle organique empêchant les matières fécales de passer: déviation de la matrice qui aplatis alors le gros intestin, tumeurs, inflammations, qui refoulent et font dévier l'intestin, provoquant ainsi un passage difficile aux excréments accumulés devant l'obstacle.

Pour toutes ces raisons, pour d'autres encore — moins fréquentes — la gent féminine est obligée de prendre des laxatifs. Il suffit d'ouvrir un journal pour en trouver toute une série d'origine minérale ou végétale, et qui tous peuvent avoir leur utilité. Malheureusement, quels qu'ils soient, l'intestin s'y habitue, de sorte que leur action n'est qu'éphémère, et qu'on doit varier continuellement de remède pour assurer (et encore!) le succès. Tour à tour, il faudra prendre telles pilules, tel sirop, telles tablettes, paillettes, comprimés, poudres, etc. pour que l'effet désiré soit obtenu.

D'autres personnes cherchent le salut dans les régimes; mais la plupart des régimes sont incompatibles avec les habitudes, les occupations et les nécessités de la vie, aussi sont-ils vite abandonnés. Quelques fois, on cherche à provoquer les évacuations par le moyen de lavements, de douches de l'intestin, ou bien a-t-on recours à l'électricité et aux rayons X. Tout cet armement peut-être utile, mais l'essentiel est et reste le traitement hygiénique: alimentation normale, com-

portant beaucoup de fruits et de légumes; mouvement sous forme de marche, de sports, de gymnastique, de massage de l'abdomen.

Nous voudrions recommander à tous les parents (pour eux-mêmes et pour leurs enfants) la méthode si simple qui consiste à prendre le matin, en se levant, un grand verre d'eau froide — suivi, éventuellement, de fruit cru ou cuit — ensuite, douche froide ou grand lavage, friction au gant de crin ou au linge-éponge bien rugueux. Déjeuner. Puis station au W.-C. jusqu'à ce que le succès soit obtenu.

Si l'on persévère, en prenant peut-être de temps en temps, dans les cas rebelles, une préparation laxative à base végétale, il y a quatrevingt-dix-neuf chances sur cent de vaincre la paresse intestinale, même si elle est invétérée.

Mais voilà! Cette méthode est sans doute trop simple, et on ne croira pas à son efficacité. Essayez tout de même, et poursuivez vos essais pendant quelques semaines. Si réellement vous n'obtenez pas l'évacuation quotidienne, alors, mais alors seulement — et plutôt que d'absorber toutes les drogues prônées à la 4<sup>e</sup> page des journaux — consultez votre médecin!

## Die schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspflege in Neuenburg.

Die schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspflege und das schweizerische Rote Kreuz sind in mehr als einer Beziehung miteinander verbunden. Nicht nur hat das Rote Kreuz die Hygiene auf seinen Arbeitsschild erhoben, sondern es hilft in der Hygienepropaganda wesentlich mit durch Ausbildung von Kranken-