

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 32 (1924)

**Heft:** 11

**Artikel:** L'hygiène par l'exemple

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974209>

### **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:** 24.02.2026

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

gänzlich überflüssig sei. Aber nein! Anscheinend machen die approbierten Ärzte ihre Sache nicht gut genug oder überhaupt ganz unrichtig. Tatsache ist, daß es weit mehr Kurfuscher als Ärzte gibt.

Jeder vernünftige Mensch holt sein Brot vom Bäcker, läßt sein Schloß vom Schlosser in Ordnung bringen, seine Stiefel vom Schuhmacher besohlen, seinen zerbrochenen Stuhl vom Tischler leimen usw., d. h. er geht zum Fachmann, der gründliche Fachkenntnisse besitzt. Was würden wir von einem Menschen denken, der seine zerrissenen Schuhe zum Bäcker oder seinen zertrümmerten Stuhl zum Schuhmacher tragen würde? Jedermann würde solches Beginnen mindestens für sehr töricht erachten. Nun aber, wenn es sich nicht um Brot, Schuhwerk oder Ähnliches, sondern um deinen wertvollsten Besitz, nämlich um deinen eigenen Körper handelt, bist du da auch stets zum Fachmann gegangen, zum Arzt, der jahrelang mit den Gesetzen unseres Körpers, mit Gesundheit und Krankheit der Organe sich befaßt hat? Vielleicht begründest du dein Verhalten damit, daß der „Wunderarzt“ angeblich schon vielen geholfen habe, oder wandtest dich zu ihm, weil dein Arzt dir nicht helfen konnte. Bitte, erkundige dich auch einmal bei solchen, denen der Wundermann keine Hilfe brachte. Und ferner, hast du deine Schuhe, mit deren Reparatur du nicht zufrieden warst, von nun an etwa zum Bäcker oder Gläser oder aber zu einem — andern Schuhmacher getragen? Bitte, urteile recht und handle danach!

Da gibt es eine ganze Menge Menschen, die es dem Arzt übelnehmen, wenn er nur Medizin verschreibt, während andere erboßt sind, wenn er es nicht tut. Warum vertraut man nicht seinem Arzt, indem man ihm die Entscheidung in der Wahl der Mittel überläßt? Viele Patienten pfuschen dem Arzt ins Handwerk, machen ihn aber für den eintretenden Mißerfolg verantwortlich. Wie verfehrt und wie unrecht!

Die Heilwissenschaft schreitet von Jahr zu Jahr fort. Der moderne Arzt ist nicht mehr derselbe wie vor 50 Jahren, wo er mit langen Rezepten beim Patienten Eindruck machte. Man hat erkannt, daß, je mehr die Heilwissenschaft sich an die exakten Naturwissenschaften anlehnt, um so günstiger dies für die Gesundheit des Patienten ist. Vermeiden alles Schädlichen, wo es vermieden werden kann, Anwenden aller von der Natur gebotenen guten Gaben sind Grundsätze, die der heutige Arzt seinem Patienten zu eignen machen möchte. Darin beruht die Erziehung zur gesunden Lebensweise. Wohl dem Patienten, der sich dazu erziehen läßt!

Jeder sollte heute so viel von dem Bau seines Körpers und dessen Lebensvorgängen wissen, daß er ein gesundes Leben führen kann. In der entlegensten Dorfschule sollte theoretische Gesundheitslehre und praktische Gesundheitspflege betrieben werden. Krankheiten verhüten ist leichter als Krankheiten heilen. Der Arzt wird gern seine fachmännischen Ratschläge dazu erteilen. Je mehr sich der Laie über die Naturgesetze, die seinen Körper regieren, und über die Aufgaben aller seiner Organe und deren Gesunderhaltung Belehrung verschafft, um so besser wird er beurteilen können, was von Reklameheilmitteln zu halten ist. Er wird sich nicht von allerlei Wind der Lehre über diese oder jene Heilmethode hin und her bewegen lassen. Für sein Handeln werden naturwissenschaftliche Überlegungen maßgebend sein. So lernt er, Krankheiten zu verhüten. In allen Krankheitsfällen aber wird er im eigenen Interesse sich an den Arzt seines Vertrauens wenden.

### L'hygiène par l'exemple.

De tous côtés, en Suisse comme ailleurs, on se préoccupe, de nos jours plus intensivement que jamais, de répandre

dans les masses populaires les notions essentielles de l'hygiène. Ce sont des conférences auxquelles les sections de la Croix-Rouge prêtent la main, avec diverses sociétés d'utilité publique, ce sont des films accompagnés d'explications, ou bien encore des articles de revues spéciales ou de journaux quotidiens qui cherchent à répandre ces connaissances.

Comme pour les chroniques sportives, tout journal bien informé doit à ses lecteurs de consacrer de temps à autre quelques colonnes sur un sujet d'hygiène sociale.

Par la plume, par la parole et par l'image, on cherche donc à inculquer certains principes reconnus nécessaires pour assurer une existence plus saine, partant plus heureuse, à nos populations.

Certes, lecteurs et auditeurs sont intéressés par les descriptions qui leur sont soumises, et l'hygiène ne peut que gagner à ce bienveillant intérêt. Mais il est plus difficile de faire passer les gens intéressés et peut-être convaincus, aux actes.

Telle personne qui, au sortir d'une conférence, parle avec enthousiasme de l'usage de l'eau chaude et froide pour les soins de propreté, qui cite des phrases lapidaires en français ou même en latin, se contente pour elle-même de prendre de loin en loin un modeste bain de pieds, alors qu'elle chante les bienfaits des grandes ablutions et de l'hygrothérapie. Telle autre qui ne tarit pas d'éloges sur les théories de l'air pur et de la fenêtre ouverte, s'en tient volontiers chez elle, aux traditions de nos grand'mères sur les dangers du courant d'air.

C'est que les anciens préjugés sont ancrés dans notre race et il y a bien des obstacles que notre organisation sociale a accumulés pour entraver l'application de mesures hygiéniques reconnues, au demeurant, utiles par chacun.

Maintenant que la voie est ouverte, maintenant que partout on désire s'intéresser aux progrès de l'hygiène, il faut passer de la théorie aux actes. Il faut agir autrement que par des explications et des conférences, il faut faire toucher du doigt à ceux qui en ont le plus besoin, les bienfaits de l'hygiène. Dans ce but, il est bon de prendre l'homme dès son jeune âge, et d'obliger l'enfant à rompre avec les vieilles coutumes reconnues mauvaises, pour l'amener à contracter des habitudes de propreté. Si l'enfant se plie à ces exigences, elles deviendront peu à peu un besoin, et ce besoin se maintiendra chez l'enfant quand il sera adulte, de sorte que ce seront d'excellentes habitudes qu'il inculquera à son tour plus tard à ses propres enfants.

Il faut donc que le corps enseignant s'occupe des questions primordiales d'hygiène plus que ce n'est généralement le cas ; il faut que nos instituteurs et nos institutrices enseignent à leurs petits élèves, dans nos villages comme dans nos villes, les bienfaits de la propreté corporelle, de l'hygiène de l'habitation, de la vie au grand air. Les exercices de propreté à l'école doivent réparer les omissions qu'on constate trop souvent au domicile de la famille ; il s'agit donc de faire à l'école une démonstration pratique et quotidienne d'hygiène, et nous pensons que celle-ci sera bien plus profitable que les plus éloquentes leçons et que les conférences les mieux documentées.

\* \* \*

Une association française « l'Hygiène par l'Exemple », s'est fondée dans ce but, à l'instar de sociétés américaines analogues. Elle fait installer, soit par ses propres moyens, soit avec le concours des pouvoirs publics et des commissions scolaires, des lavabos, des douches, des vestiaires,

dans les écoles ; elle délivre des brosses à dents, des gobelets, des serviettes, etc.

En arrivant à l'école, l'enfant se rend au vestiaire. Il a un casier qui lui est personnel. Il remplace ses chaussures par des pantoufles. Il enlève ses vêtements d'extérieur. Il prend dans son casier sa serviette, son savon, sa brosse à dents, son dentifrice, et fait sa toilette au lavabo où chacun dispose d'un jet d'eau pour que cet exercice se fasse simultanément et dure peu de temps. Il prend part au nettoyage et à la mise en ordre des locaux scolaires sous la surveillance d'un « officier sanitaire de semaine », choisi parmi les écoliers et élu par eux au scrutin secret. Il travaille dans des classes dont les fenêtres sont constamment ouvertes, ou, mieux encore, en plein air. Pour le préserver du froid, en hiver, on lui donne des vêtements appropriés. Il trouve à la cantine un repas chaud et substantiel. Il prend au moins une fois par semaine une douche ou un bain.

Nous pensons que ces exercices de propreté constituent un enseignement aussi nécessaire que celui de l'orthographe ou du calcul, puisqu'ils visent au développement et au maintien de la santé.

« L'Hygiène par l'Exemple » fait en outre remettre à chaque élève une fiche personnelle contenant en douze commandements, les principes essentiels de l'hygiène, et l'enfant doit annoter lui-même — chaque jour — les commandements auxquels il se soumet. Ces fiches, présentées aux parents prolongent jusque dans la famille, la propagande salutaire.

Voici ce bref cathéchisme :

1. Ce matin je me suis lavé la figure, le cou, les oreilles, les bras ; je me suis nettoyé les ongles ; je me suis peigné.
2. Je me suis brossé les dents le matin et le soir.

3. J'ai pris un bain où je me suis entièrement lavé au moins une fois par semaine.
4. J'ai brossé mes vêtements et mes chaussures.
5. Je me suis lavé les mains avant de manger et en sortant des W. C.
6. Je n'ai bu ni café noir, ni vin pur, ni alcool.
7. J'ai mangé lentement et proprement.
8. Je n'ai rien sucé de sale, ni mes doigts, ni mes crayons, ni le sifflet de mon ami, ni la gomme de mon voisin, ni rien de ce qu'un autre aurait pu porter à sa bouche.
9. Je ne me suis pas mis les doigts dans le nez et n'ai introduit aucun objet dans mes narines. Je n'ai joué avec rien de sale (terre, fumier, ruisseau).
10. Je n'ai pas craché par terre.
11. J'ai respiré profondément l'air frais et pur du dehors ; de plus j'ai joué dehors, ou avec les fenêtres ouvertes.
12. Cette nuit, j'ai laissé ma fenêtre ouverte et j'ai dormi au moins dix heures.

Enfants ! faites ce qui est mentionné dans la liste ci-dessus. Faites le chaque jour consciencieusement. Que votre maître relise cette fiche avec vous chaque jour et marque d'une croix ce que vous avez fait dans la journée. Apportez la fiche à vos parents chaque semaine. Essayez d'atteindre la perfection ; en pratiquant de bonnes habitudes d'hygiène, vous deviendrez forts et sains.

\* \* \*

Ainsi c'est sans phrases, mais par le procédé le plus simple, *par la pratique*, que les enfants arrivent à se créer des habitudes de propreté qu'ils conserveront toute leur vie pour leur plus grand bien.

D<sup>r</sup> Ml.