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: 33 (1925)

Heft: 4

Artikel: Exercices corporels

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973888

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: 09.12.2025

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

ja weglassen, muß dann aber um so häufiger seine Haut waschen, denn bekanntlich wird unsere Haut und werden unsere Kleider nicht nur schmutzig von dem, was von außen kommt, sondern auch durch die Ausscheidungen des Körpers selbst, von Schweiß und Ausscheidungen aller Art.

Früher haben auch die Frauen unten offene Hosen getragen, aus Schicklichkeitsgründen waren dazu, wie oben erwähnt, lange Röcke nötig; die Pumphosen haben nun beides ersetzt, hat man im Winter zu kalt, so kann man ihre Zahl vermehren oder entsprechend wärmeren Stoff auswählen.

(Fortsetzung folgt.)

Exercices corporels.

Le meilleur moyen de retarder la vieillesse est de se livrer à un exercice régulier et systématique, au grand air; les centenaires en donnent presque invariablement la preuve. Gladstone, qui fut un homme d'État jusqu'à quatre-vingt-quatre ans, devait sa remarquable vigueur physique aux exercices qu'il prenait dans son parc de Hawarden, notamment à couper du bois. Le grand peintre italien Léonard de Vinci était, lui aussi, rompu aux exercices du corps.

Nous introduisons constamment dans notre économie, sous forme de nourriture, de nouveaux matériaux qui sont éliminés ensuite par les poumons, la peau, les reins et les intestins. Un organisme dont les muscles sont actifs est semblable à un cours d'eau rapide, toujours pur, frais et limpide; tandis qu'un corps inactif et sédentaire pourrait être comparé à une mare stagnante, remplie d'impuretés et de microbes dangereux.

Le grand prédicateur Wesley déclarait devoir sa santé robuste à son obéissance aux instructions de son père, alors qu'il était étudiant. Au moment de quitter la maison paternelle pour aller suivre des cours à Londres, on lui avait fait promettre de faire chaque matin, en courant, le tour de Charter House Square.

Quelques bons exercices.

Faire du jardinage est un agréable passetemps et un exercice très profitable. On fait ainsi, sans s'en douter, des flexions en avant, en arrière et sur le côté, des torsions et toutes sortes de mouvements de gymnastique accompagnés de respirations profondes au grand air.

En général, on ne saurait assez insister sur la nécessité de l'exercice quotidien au grand air. Quelque important que soit le rôle de l'alimentation, celui de l'exercice l'est peut-être plus encore. C'est pourquoi le paysan qui vit au grand air est plus fort et se porte mieux que le bourgeois sédentaire qui choisit avec soin ce qu'il mange. La marche, les fenaisons, les moissons et en somme les travaux les plus ordinaires des champs et des bois, qui mettent en activité par leur variété différents groupes de muscles, dans des conditions idéales et un milieu agrémenté de tout ce qui peut charmer les regards, sont les meilleurs exercices.

Les exercices de natation et le canotage sont aussi exellents: ils développent le corps symétriquement, corrigent les attitudes défectueuses et fortifient les organes vitaux. L'eau froide a, sur le système nerveux et tous les organes, un effet tonique des plus salutaires, dont bénéficient particulièrement, le cœur, les poumons et les reins. Les bons nageurs sont généralement forts robustes; leur poitrine est bien développée, leur posture correcte, leurs bras et leurs jambes solides.

Pour être véritablement profitable, l'exercice doit être approprié à l'âge, à l'état de santé et aux conditions d'existance. Il

faut mettre en garde les enfants par exemple, contre un exercice trop prolongé, en raison de leur charpente osseuse encore tendre, de leurs muscles et tendons encore imparfaitement développés. Pour avoir oublié ce fait on a souvent causé des difformités. Il faut spécialement veiller au développement des poumons et à la formation de bonnes habitudes dans le maintien du corps, que l'on soit assis ou debout.

Un vieux problème d'hygiène vestimentaire enfin résolu

Il s'agit des qualités respectives des divers sous-vêtements en contact avec la peau. On sait que la compétition fut très âpre pendant longtemps. Le zèle et la conviction des partisans et des adversaires de tel ou tel régulateur thermique: laine, coton, soie, lin, etc., ne pouvaient malheureusement faire avancer la question d'un pas, car il est difficile de faire des expériences vraiment scientifiques, minutieusement contrôlées, sur la peau humaine.

Or, nos savants viennent de résoudre ingénieusement le problème en le réduisant à ses éléments premiers: calcul de la protection thermique, de la capacité d'absorption d'eau, etc., des divers tissus employés.

Dans une communication remarquable à l'Académie de médecine, le savant docteur Gilbert a définitivement établi les lois suivantes, déduites de rigoureuses expériences.

1. Les tissus d'origine animale (laine et soie) ont une efficacité de *protection* plus grande que les tissus d'origine végétale (coton, lin).

2. Mais la laine a sur la soie l'avantage de se mouiller moins rapidement et moins uniformément, et par suite de ne point perdre brusquement son pouvoir protecteur. La laine a donc le plus grand pouvoir *protecteur* de tous les tissus employés.

3. Les mélanges de matières textiles *diminuent* les qualités de la matière dominante dans des proportions fort supérieures aux proportions des mélanges. Donc évitez les tissus mélangés.

4. Les tissus à chaîne sont très supérieurs aux tissus à mailles.

Ce sont ces conclusions que le professeur Debove, doyen de la Faculté de Paris, membre de l'Académie de médecine, développe en son récent *Traité d'hygiène*, écrit en collaboration avec le docteur Plicque.

Il nous convie tous fortement à porter des vêtements en flanelle de laine en contact direct avec la peau. En hiver, dit-il, ils nous protègent contre les variations soudaines de température; en été, ils seront plus précieux encore, puisqu'ils nous éviteront les refroidissements brusques par l'évaporation trop rapide de la sueur.

Nous voilà donc doctement fixés sur les vertus uniques de la flanelle.

Règles à suivre

pour éviter les empoisonnements par les champignons ou les dix commandements du mycophage

1. Ne jamais cueillir que des champignons sains, ni trop jeunes ni trop vieux.

2. Ne pas récolter les champignons dont les feuillets sont blancs ou blanchâtres, et dont le pied est muni d'un collier.

3. En général, les champignons mortels ne viennent pas en plaine ou dans les terrains cultivés, mais surtout dans les terrains boisés.

4. Avec un peu de pratique et quelques bons conseils, on arrive à connaître