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: 12

Artikel: Une cause fréquente de la myopie

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973960

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

6. L'homme est un éclectique: herbivore ni carnivore,
Il mange viandes, fruits, légumes: omnivore.

7. Les sauces, les foies gras, les gibiers, les épices
Préparent aux gourmands de très fâcheux supplices.

8. Si l'intestin s'encombre, il convient qu'on insiste
Sur légumes, fruits, caillé. C'est rare qu'il résiste.

9. S'il s'agit de diarrhée, un jeûne te repose;
Blancs d'œufs, nèfles, coings, font aussi quelque chose.

10. Du vin pris aux repas stimule l'appétit,
Avec l'alcool, santé, race, biens, tout pâtit.

11. Bois un verre d'eau claire au coucher, au réveil;
Et songe à prendre l'air si tu veux du sommeil.

12. Aliments et boissons, garde-toi des bombances:
Tous excès mènent droit à l'asile, aux démences.

Une cause fréquente de la myopie.

Les enfants deviennent myopes — surtout à l'âge scolaire — parce qu'ils regardent de trop près. Ce fait est certain. Pour éviter cette myopie précoce, il faut empêcher la vision trop rapprochée.

Il est donc nécessaire:

1. De surveiller les enfants, de leur apprendre et de leur rappeler fréquemment qu'il ne faut pas se pencher sur le livre, sur le cahier, mais se tenir droit de manière à ce que les yeux soient au moins à 35 centimètres de ce qu'ils regardent.

2. D'éclairer les classes convenablement pour que l'écolier ne soit pas obligé — à cause de l'obscurité qui l'empêche de voir distinctement — de rapprocher sa tête de son livre, ou le cahier de ses yeux. Du reste, la lumière insuffisante est toujours mauvaise pour les yeux, qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes.

3. Il faut faire en sorte que la lumière (lampe ou fenêtre) soit si possible à gauche du lecteur, afin qu'aucune ombre gênante ne se produise sur la page qu'on étudie.

Donc: *bonne attitude du lecteur, éclairage favorable, distance visuelle convenable.*

Ces précautions doivent être prises par l'instituteur à l'école, et les parents doivent les appliquer à la maison. Elles sont essentielles pour conserver aux enfants une bonne vue. On sait, pour l'avoir expérimenté sur une large échelle, que les petits enfants ont en général une vue exellente. Une seule statistique, qui comprend 20 000 enfants jusqu'à l'âge de 5½ ans, ne relève qu'un seul cas de myopie!

Viennent les études,..... et les yeux s'affaiblissent au point que l'on trouve parmi les étudiants des universités une proportion de myopes qui dépasse 50 %. On peut donc dire que la myopie est par excellence la maladie professionnelle des écoliers et des étudiants. Elle constitue chez eux une véritable plaie, fermant bien des carrières.

Ce fléau social qui oblige la moitié de l'humanité à porter des lunettes — il est possible de l'éviter en grande partie — il faut le combattre, et c'est pendant les études de nos enfants que cette prophylaxie si simple doit être sérieusement appliquée et surveillée.