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: 34 (1926)

Heft: 12

Artikel: Quelques considérations sur notre manière de vivre

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973450

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: 07.01.2026

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

auf Jahresschluß die schweizerische Hilfsexpedition 1100 Patienten verpflegte und in 2 Polikliniken täglich ungefähr 700 Patienten unentgeltlich ärztliche Behandlung und Medikamente verabfolgte. Stillstand für das schweiz. Rote Kreuz gibt es nicht. Im Gegenteil, es soll noch weiter ausgebaut und auf noch breitere Grundlage gestellt werden. Aber das ist nur möglich, wenn dieses Werk, das unser Stolz und unser Schutz während des Krieges gewesen ist, die Mitarbeit Aller hat, wenn ihm unser Volk seine Unterstützung zuteil werden läßt. Jeder Schweizerbürger und jede Schweizerbürgerin müssen es sich zur Ehrenpflicht machen, dem schweizerischen Roten Kreuz anzugehören, damit das gewaltigste Kulturwerk das zu bleiben vermag, was es war, ist und sein will: „Das Bindeglied, der Ratgeber, Vorläufer und Förderer aller demokratischen Kräfte auf dem Gebiet der Nächstenliebe zwischen Menschen und Völkern".

Quelques considérations sur notre manière de vivre.

Oh! nous ne voulons pas tout critiquer, ni démolir ce que les hygiénistes ou les sportifs ont échafaudé puis fait admettre par le public bon enfant, pour nous faire mener une vie raisonnable et saine. Non, nous aimerions seulement faire quelques réflexions et les présenter aux lecteurs de *La Croix-Rouge suisse.*

Parlons un peu de l'*embonpoint.*

Il y a beaucoup de personnes atteintes d'embonpoint, ou d'obésité si vous préférez ce terme. Ce sont des hommes ou bien des femmes, plutôt à la ville qu'à la campagne, car chez les ouvriers de la terre, chez les paysans, un excès de graisse est relativement rare. Les paysans n'ont guère de « bedon » tandis que vous rencontrerez bien des gens très replets dans les cités. Leur abdomen est proéminent, leur poitrine déborde, leurs hanches sont vastes, leurs cuisses énormes. De semaine en semaine ces malheureux constatent que leur poids augmente et que leurs vêtements ne sont plus assez larges. On leur donne mille conseils pour maigrir, et cependant ne ferait-on pas mieux — plutôt que de proposer des remèdes coûteux ou des exercices compliqués — de leur dire tout simplement: « Mais! mangez moins! Faites diète complète de temps en temps! Abstenez-vous de toute nourriture un jour par semaine! »

C'est un excellent moyen de faire disparaître la graisse récemment déposée dans l'organisme. C'est un moyen qui ne débilite pas du tout; bien au contraire, ceux que jeûnent un jour sur sept parce qu'ils deviennent trop gras, sont plus dispos après un jour de diète complète.

La mode qui consiste à n'absorber de temps en temps, et pendant une journée entière, que les $^3/_4$ d'un litre de lait, n'est pas mauvaise du tout.

Chez certaines personnes qui remarquent que leur ventre devient proéminent, qu'il augmente de volume, — ce qu'on peut contrôler facilement avec un mètre de tailleuse — il ne sert à rien d'avoir recours à la diète ou de se priver de nourriture ou de boisson. Il faut employer d'autres moyens, et particulièrement celui de la *respiration.* Pour bien nous faire comprendre, qu'on nous permette quelques considérations du thorax et de l'abdomen.

La cage thoracique — tout le monde sait cela — contient les poumons et le cœur. Cette cage n'est guère extensible, elle ne l'est qu'autant que les côtes rigides le permettent. La base de cette « cage » dans laquelle les poumons et le cœur sont emprisonnés, est constituée par un muscle aplati, le diaphragme. Sous cette paroi musculaire on trouve une

grande cavité, la cavité abdominale dont les parois ne sont rigides que dans le haut (les dernières côtes), dans le bas (les os du bassin) et en arrière (la colonne vertébrale). En avant et sur les côtés, la grande cavité du ventre ne présente que des parois souples, extensibles, constituées par des muscles et par la peau. Mais l'extension exagérée de ces parois mobiles ne se produit que si la musculature abdominale et la peau du ventre ont perdu leur élasticité normale.

Cette précieuse élasticité des parois abdominales ne se perd en général que chez les personnes qui absorbent des quantités exagérées de nourriture, car les aliments sont bien obligés de se loger quelque part, et comme ils ne trouvent pas assez de place dans une cavité de grandeur normale, ils enfoncent — ou plutôt ils distendent — les parois, et les repoussent en dehors.

Notre vie de chaque instant contribue à maintenir dans des limites normales la grandeur de la cavité abdominale. Chaque mouvement du tronc, ceux de la marche ou de la station debout, ceux qui nous font nous courber, nous redresser ou nous tourner de droite et de gauche, ceux qui nous obligent de pousser au moment des évacuations, enfin tous nos mouvements font travailler la musculature des parois de l'abdomen et tendent à la maintenir en place. Ce n'est donc pas « la faute à la nature » si la civilisation a peu à peu exclu les mouvements, si elle nous enseigne à marcher ou à stationner comme des vieillards, si elle nous fait éviter de nous baisser, si elle arrête tout effort qui contribuerait à renforcer le travail des muscles abdominaux réduits dès lors à l'inaction.

C'est encore « cette bonne nature » à laquelle nous savons si peu aider qui se charge de comprimer et d'expulser de la cavité du ventre une grande partie de ce qu'elle contient. Avec chaque mouvement respiratoire, la pression du diaphragme agit sur le contenu de l'abdomen et en exprime les sucs et plus spécialement le sang qui y circulent. Par ce travail — et pour autant que la résistance musculaire des parois est encore bonne — le diaphragme agit comme le piston d'une pompe, et exprime les liquides du ventre.

Il n'y a qu'un seul cas où, normalement, les parois abdominales doivent céder ensuite d'une augmentation du contenu de la cavité, et c'est le cas de grossesse. Construit comme il l'est, l'abdomen de la femme enceinte est obligé de distendre ses parois là où cette extension est possible. Mais même dans ce cas, la nature se défend autant qu'elle peut, et cherche par des moyens admirables à empêcher l'abdomen de devenir par trop protubérant. Les mouvements de l'enfant, les petits maux de la fin de la grossesse, les contractions musculaires pendant l'accouchement et après l'expulsion de l'enfant, même les tétées du nouveau-né provoquent des contractions abdominales qui ramèneront les parois distendues à une taille normale, et le ventre à sa grosseur primitive.

Comment les femmes cherchent-elles à « aider » à la nature? Jadis c'était par le port de ceintures serrées, de corsets, qui leur donnaient l'illusion d'une taille fine. Mais ces instruments de torture ne servaient guère qu'à repousser le cœur plus haut dans le thorax, tout en faisant supporter tout le poids des organes abdominaux à la matrice, provoquant l'engorgement de cet organe, une circulation ralentie, et des douleurs périodiques violentes.

Et les hommes? Rares sont ceux qui portent des ceintures ventrières, aussi profitent-ils — puisque rien ne les enserre

— de manger et de boire d'autant plus! Leur pression abdominale ne leur permet plus une respiration normale et profonde, mais peu à peu leurs mouvements respiratoires ressemblent aux hoquets que fait un poisson hors de l'eau. La pression du diaphragme ne peut plus s'exercer utilement puisqu'elle est compensée et arrêtée par la pression intra-abdominale; les sucs et le sang ne peuvent plus être expulsés; les parois cèdent, le ventre s'alourdit. Mais quoi! Ça n'a pas d'importance: une petite bedaine, cela n'est pas si mal porté! Petit à petit cependant il devient désagréable de bedonner; l'obésité commence, la marche devient plus difficile, on souffle et on transpire en mettant sa chaussure; on est obligé de faire élargir les pantalons, le gilet, l'encolure, et d'acheter des faux-cols plus larges... Qu'importe, on mange et boit bien!

Puis, la pression abdominale devenant toujours plus forte, il se produit peut-être une hernie, parce que les intestins n'ont plus assez de place dans la cavité qui leur était réservée, ...mais une pelote fera l'affaire. Cependant la pression ne fait qu'augmenter puisqu'on repousse à l'intérieur ce qui n'y trouvait plus de place. La circulation sanguine devient de plus en plus difficile, le teint se colore en rouge, rouge sombre, violet, jusqu'au jour où se produit la première petite apoplexie, l'hémorragie cérébrale devenue inévitable du fait que les petits vaisseaux sanguins du cerveau ne supportent plus la pression due à un ventre toujours plus lourd, à des amas de graisse dans la région du cou. Et voici que tout à coup cette attaque coupe court aux joies de la vie..... Fini de gobeloter, fini de s'attabler longuement, copieusement, fini pour longtemps!

Ne vaudrait-il pas mieux prévenir un peu cet état de choses? Ne serait-ce pas la prudence la plus élémentaire d'aider un peu à la nature au lieu de la contrarier? Ne serait-il pas bon de respirer comme on le doit faire, en faisant travailler et son diaphragme et sa musculature abdominale?

C'est par les mouvements du corps qu'on y arrive, par le travail manuel, par le jeu harmonieux de tous nos muscles à l'instar de ce que font — sans s'en douter et tout naturellement — les enfants. Et ceux qui ne peuvent plus imiter ainsi l'activité des petits, ne devraient-ils pas au moins respirer méthodiquement, profondément, en se donnant la peine de contracter volontairement les muscles de leur ventre déjà relâché?

Mais qu'on se le dise, il ne suffit pas de faire cette gymnastique respiratoire, ces inspirations profondes, dix ou vingt fois chaque matin au moment où l'on se lève. Non! Il faut contracter cette habitude de respirer à fond plusieurs fois de suite, et chaque demi-heure. Cela ne vous causera pas plus de difficulté que d'allumer votre pipe ou votre cigarette, que d'aller boire un verre d'eau fraîche ou de déplier votre journal, ...et cela ne vous prendra pas beaucoup plus de temps!

Et si votre abdomen est déjà bien gros, s'il pend en besace, si — en position assise — il repose sur vos cuisses, ne dites pas qu'il est trop tard pour remédier à un état si fâcheux. Pliez les genoux aussi haut que vous pouvez, de façon à ce que vos cuisses appuient contre le ventre, et respirez ainsi aussi profondément que possible. Ou bien enfin — mais pour cet exercice salutaire il faut de l'aide — priez quelqu'un de vous appuyer sur le ventre, de se mettre à genoux sur votre abdomen, pendant que vous vous efforcerez de faire de profondes inspirations. L'expérience a été tentée des milliers de fois; le résultat a

toujours été bon. Parfois, après la première séance, on a vu diminuer de deux centimètres la circonférence abdominale. Essayez, ça ne coûte qu'un peu de peine.

Et même si l'on est point obèse, il faut se donner la peine de *respirer comme il faut,* quand ce ne serait que pour faire entrer abondamment dans notre organisme un « aliment » indispensable: l'air. Il ne suffit pas que notre corps reçoive des albumines, des graisses, des hydrates de carbone, de l'eau, etc., il lui faut de l'air, beaucoup d'air pur, contenant l'oxygène indispensable à notre existence. Trop de gens se représentent que « l'air, ça n'est rien du tout! » Combien rares sont les personnes qui réalisent que l'air a un poids et que ce poids pèse de plusieurs milliers de kilogrammes sur nous, qu'il est composé de plusieurs parties, toutes gazeuses, et qui nous sont nécessaires. Notre poumon est si merveilleusement construit qu'il tire automatiquement de l'air les produits qui sont indispensables à notre vie. Nous ne nous doutons pas de ce travail; nous n'avons qu'à respirer, qu'à faire marcher notre soufflet, afin que l'air entre et sorte de notre corps. Mais comme nous faisons mal ce mouvement! Avec quelle indifférence, avec quelle négligence nous faisons fonctionner ce soufflet! Si l'on mesure la dilatation du thorax chez un homme jeune et vigoureux, sur la poitrine d'une recrue par exemple, on trouve une différence de 9 à 11 cm. sur le ruban métrique, entre l'inspiration et l'expiration. C'est là un mouvement normal de soufflet humain.

Mais faites la même mensuration sur des sujets de 20 ans plus âgés, et vous ne trouverez plus qu'une différence de 4 à 5 cm. entre les mouvements respiratoires extrêmes. Peut-être même sera-t-elle plus minime encore, peut-être sera-t-elle si faible qu'on ne pourra pas la mesurer. Pourquoi? Parce que, pauvres imprévoyants que nous sommes, si nous avons pensé à bien boire et à bien manger, nous avons totalement oublié qu'il est tout aussi indispensable de bien souffler!

Pourquoi l'on devient sourd?

Chacun sait que l'oreille, organe de l'audition, se compose de trois parties: *l'oreille interne* formée par le pavillon visible, et continuée par le conduit auditif qui s'enfonce dans la tête; *l'oreille moyenne* limitée par le tympan, cette fine membrane qui termine le fond du conduit. Elle est une sorte de caisse contenant les osselets. Ces osselets transmettent les vibrations du tympan et les conduisent jusqu'à *l'oreille interne.* Celle-ci, enfouie dans cet os du crâne qu'on appelle le rocher, présente des canaux compliqués et renferme l'extrémité du nerf auditif et l'organe de Corti qui joue dans l'audition le même rôle que la rétine pour la vision.

Que se passe-t-il lorsque nous « entendons » quelque chose? Les ondes sonores de l'air viennent frapper le pavillon de l'oreille qui les canalise dans le conduit auditif; elles heurtent le tympan qui, à son tour, ébranle les osselets. Ceux-ci transmettent les ondes au liquide contenu dans l'organe de Corti, puis ces vaguelettes sont reçues par le nerf auditif qui les amène au cerveau où les sons, les bruits, sont perçus comme tels.

On comprendra facilement que l'oreille est donc un organe très compliqué, spécialement l'oreille interne qui sert de poste enregistreur, alors que le cerveau ne fait qu'interpréter les signes perçus. Du moment que cet organe merveilleux de l'audition est très compliqué et très délicat, on s'étonnera qu'il ne se dérègle pas plus souvent, mais on sait d'autre part que