

<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>	35 (1927)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Les bienfaits de la marche
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973538">https://doi.org/10.5169/seals-973538</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:** 18.01.2026

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

gischen Eingreifen hervorruhen. Er ist eben auf die Mitarbeit seiner Patienten angewiesen; denn er ist kein Zauberer und Hexenmeister. Wir haben es mit Betätigung natürlicher Kräfte zu tun, mit Ursache und Wirkung. Jene gilt es zu beseitigen, diese abzuschwächen. Wir bedürfen der Beichte unserer Schutzbefohlenen; aber unsere Rezepte sind keine Abläffzettel für unverzeihliche Unterlassungs-sünden. Dr. Richard Paalch, „Gesundheit“.

## Les bienfaits de la marche.

On voit souvent dénigrer la marche en tant qu'exercice physique et vanter, par contre, certaines gymnastiques difficiles à exécuter sans professeur et, par conséquent, ou très dispendieuses ou assez vaines. Il convient donc d'exposer clairement les avantages de la marche, cela en but de faire revenir à une appréciation plus saine des choses ceux que la lecture de certains exposés ont amené à penser que la marche — contre laquelle se liguent auto et bicyclette — n'est pas le sport le plus indispensable, le plus utile .... et le plus économique. La raison de la supériorité de la marche réside d'abord dans le fait qu'elle se pratique, par force, au grand air, alors que nombre de gymnastiques et de sports — y compris la danse et le tennis, se pratiqueront parfois dans des espaces clos. Cependant, dès qu'on veut faire de l'hygiène, les espaces clos doivent être simplement et purement interdits, parce que le grand air représente, du fait de sa puissante action sur les régions découvertes, sur les bronches et les poumons, quelque chose d'irremplaçable.

D'autre part la marche contribue à un développement parfaitement harmonieux du corps, parce qu'elle agit avant tout sur la circulation. Pour comprendre le fait, il faut d'abord s'avoir que sous la

peau de la plante des pieds nous possédons un lacis veineux très important. Chaque fois que le pied appuie sur le sol, les veines de ce lacis sont écrasées: Le sang qu'elles contiennent est alors chassé vers le cœur dans le bon sens — c'est-à-dire dans la direction des grosses veines et non des artères, ce qui créerait un embouteillage assez grave. Les parois des veines présentent, en effet, de distance en distance, des valvules qui empêchent le sang de refluer en arrière.

De plus, les muscles de la jambe, en se contractant au cours de la marche, compriment les veines relativement très grosses qui se trouvent dans l'épaisseur du mollet et en évacuent également le contenu dans le bons sens, vers le cœur.

Ainsi se trouve créé un mécanisme qui active la circulation et qui soulage le cœur avec une remarquable efficacité sur laquelle on n'insiste jamais assez, et que la marche possède seule à ce degré.

La raison pour laquelle ce second appareil moteur qui se crée au niveau des jambes et particulièrement efficace, est mise en évidence par le fait suivant: Les gens qui piétinent dans un atelier, un magasin ou une cuisine, sont souvent atteints de varices: les facteurs qui font souvent 20 et 30 kilomètres par jour n'en ont jamais.

C'est le rythme qui, dans la marche, a cet effet, bienfaisant. De même que le cœur bat soixante ou soixante-dix fois par minute, de même en marchant le sang des jambes se trouve propulsé quatre-vingt ou quatre-vingt-dix fois par minute du fait de la pression de la plante des pieds sur le sol, ou des muscles sur les veines. Il est évident que ce rythme de la marche, qui varie quelque peu avec la résistance physique de chacun, correspond exactement aux besoins profonds de l'organisme, mieux assurément que tout

les exercices plus ou moins artificiels tant prônés.

A ce point de vue, la marche, puisqu'elle aide à la circulation, constitue, dans de certaines limites, un repos plus qu'un travail. Pour les professions sédentaires dans lesquelles on piétine sur place, ou dans lesquelles on se tient assis, c'est-à-dire dans la position la plus contraire aux données de la physiologie, faire une marche à la vitesse qui est ressentie comme agréable, est un vrai délassement. Inversément une marche accélérée ou rapide (6 à 8 kilomètres à l'heure) est un exercice qui entraîne aussi bien les muscles des jambes que ceux du tronc et des épaules, autant l'appareil circulatoire que l'appareil respiratoire.

Notons aussi que le rythme de la marche influe sur la mentalité. Il y a là un fait que tous les neurologistes connaissent bien.

D<sup>r</sup> C.

(*Gazette de Lausanne.*)

## L'art de faire soigner leurs dents aux enfants.

On connaît la scène habituelle: Un enfant a mal aux dents, à ses toutes petites dents de lait. La mère essaye de calmer les douleurs en prenant un sirop à la pharmacie, en enveloppant la tête du petit patient, en lui faisant des onctions avec de l'huile chloroformée, etc., etc.

Cela n'a servi à rien qu'à retarder trop longtemps la visite nécessaire au dentiste. Alors, nouveau tableau: L'enfant qui souffre depuis plusieurs jours, qui a mal dormi, et qui vit dans l'attente du supplice, pénètre chez le dentiste comme dans un lieu de torture. Après les supplications, ce sont les cris, les pleurs, les hurlements.... même avant qu'on ait pu regarder dans la bouche de l'enfant.

Les « reste tranquille, mon petit chéri », les « ne t'énerve pas, mon amour », les « sois sage, ma petite colette » ne servent à rien. Le gosse se tord, se laisse glisser, s'échappe par terre, tient son petit bec hermétiquement fermé et se débat sur le plancher. Alors, énervés eux aussi, le dentiste et la mère affolée emploient la violence, et tout va de travers..... ou bien, si le dentiste est devenu maître de la situation, c'est au prix de bien des efforts, de beaucoup de patience, et d'une longue perte de temps!

En sortant, le petit patient se promet bien de ne jamais revenir, et les parents de leur côté, se disent qu'ils feront mieux de ne ramener leur enfant au dentiste que le plus tard possible. Et cela est parfaitement fâcheux, autant pour la conservation des dents de l'enfant que pour son éducation!

Ces scènes fâcheuses ne se produiraient pas — ou se produiraient très rarement — si l'on voulait procéder comme suit:

Dès l'âge de trois ans on doit apprendre aux petits de manier la brosse à dents; ils voient leurs parents ou leur bonne s'en servir, et ils s'en serviront en jouant, par esprit d'imitation, puis par habitude.

Vers quatre ou cinq ans, et sans que l'enfant souffre des dents, on le conduira chez un dentiste pour qu'il examine cette petite mâchoire, et dès lors cette visite aura lieu tous les trois ou quatre mois. D'autres fois, les petits accompagneront leurs parents quand ceux-ci auront besoin du dentiste. Ainsi les enfants s'habituent peu à peu et se familiarisent avec l'aspect du cabinet dentaire, avec les instruments dont ils voient le médecin se servir. Ils apprennent à connaître le dentiste, ils n'ont plus peur de lui, ils se laissent soigner les petits bobos qui ne font pas bien mal, et, quand il s'agira une fois