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: 36 (1928)

Heft: 7

Artikel: La gymnastique respiratoire

Autor: Esnault, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974034

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: 07.12.2025

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

Toutes les colonnes sanitaires de la région du Harz collaborent à ce service.

Une œuvre analogue a été entreprise dans les Alpes bavaroises, où les colonnes sanitaires de la Croix-Rouge collaborent avec la Société des guides de montagne, ainsi que dans les massifs du Riesengebirge, du Taunus et du Schwarzwald.

Le club alpin austro-allemand a également organisé des services de premiers secours dans différentes régions de l'Allemagne et de l'Autriche. Suivant un rapport publié par la revue de la Croix-Rouge autrichienne, en décembre 1926, le club possédait à cette date 203 stations de premiers secours et 1085 postes d'alarme. Chaque poste de secours est signalé par un écriteau et est muni de brancards, de coffres de secours, de cordes, d'échelles de corde, de lanternes, de traîneaux, etc.; la plupart d'entre eux possèdent également le téléphone. Le brancard utilisé par le club pèse 9 kilos seulement; il est démontable, ce qui le rend facilement transportable, et il peut aussi, à l'aide d'une paire de skis, être transformé en traîneau.

Les différentes stations fonctionnent sous la surveillance de postes centraux, situés dans les villes les plus proches, qui se chargent de faire connaître l'accident aux personnes intéressées. On peut trouver dans ces postes les noms des alpinistes expérimentés, disposés à prêter leur aide en cas d'accident; un cours de premiers secours est organisé à l'intention des guides.

Les frais d'une opération de sauvetage sont généralement à la charge des familles des victimes, mais le club supporte ces dépenses lorsque la famille se trouve dans l'impossibilité d'y faire face.

La gymnastique respiratoire.

Les cliniciens et les hygiénistes s'occupent actuellement beaucoup de la respiration, de son insuffisance et des moyens d'y remédier.

L'insuffisance respiratoire est un défaut très répandu, et il convient de le combattre énergiquement et de donner à la gymnastique respiratoire une place importante dans l'éducation physique des enfants et des jeunes gens.

La première chose à enseigner est la respiration nasale. L'inspiration et l'expiration seront faites par le nez, d'une façon lente, continue et complète. Mais, pour les enfants, l'expiration étant aussi silencieuse que l'inspiration, on contrôlera la quantité d'air utilisée par l'expiration buccale. L'expiration sonore est d'un grand secours comme moyen de contrôle; l'enfant lui-même se rend mieux compte de ce qu'il fait.

L'inspiration doit être lente. Lorsqu'elle est brusquée, les ailes du nez sont aspirées et les narines rétrécies s'opposent à l'entrée de l'air, tandis que dans l'inspiration lente, les narines se dilatent et l'air circule librement.

L'expiration sera naturelle, sans effort au début, forcée ensuite, afin de chasser le plus d'air possible et d'aérer le poumon complètement.

Lorsque les muscles travaillent, ils sont le siège de combustions intenses. Pour entretenir ces combustions, il faut de l'oxygène. Cet oxygène, combiné au carbone, forme de l'acide carbonique. Or, comme ce sont nos poumons qui absorbent l'oxygène et évacuent l'acide carbonique, que, d'autre

part, ils sont fixés à la cage thoracique, un sport comme la course, où la quantité d'air inspirée est sept fois plus considérable que celle utilisée à l'état de repos, développe puissamment la poitrine en agissant à la fois sur le thorax et sur le poumon. Pour développer la poitrine et accroître la capacité fonctionnelle des poumons, il faut exercer les jambes, il faut courir. C'est l'opinion de tous les physiologistes qui ont pioché la question. C'est l'activité musculaire qui provoque le besoin d'air, le jeu de toute la respiration.

Le thorax, d'abord, bénéficie de l'exercice dans les mêmes conditions que les autres parties du corps. Mais, par surcroît, ses articulations et ses muscles acquièrent une souplesse remarquable.

Or, la gymnastique respiratoire vise essentiellement au développement des régions supérieures de la cage thoracique. Chez le sujet adulte, bien conformé, les mouvements spéciaux de cette gymnastique sont donc peu nécessaires, surtout s'il s'entraîne à maîtriser sa respiration pendant tous les exercices. Il pourra cependant les utiliser après un travail intense, pour rétablir le calme dans l'organisme.

Mais si le sujet est mal conformé, surtout pendant la croissance, les mouvements respiratoires spéciaux bien compris sont justifiés.

La gymnastique respiratoire sera donc associée à la gymnastique rationnelle des membres et du tronc. Quand la respiration est insuffisante, les muscles du cou, du thorax, du ventre, n'acquièrent pas le développement normal. Comme on ne peut arriver au perfectionnement respiratoire autrement que par le développement musculaire et la correction de l'attitude, la « soif d'air » est ici un stimulant puissant et indispensable.

Un certain nombre de mouvements favorisent directement soit l'inspiration — tels les mouvements d'abduction et d'élévation des bras —, soit l'expiration — tels les mouvements de flexion des membres inférieurs et du tronc.

En résumé, la gymnastique respiratoire comprend deux stades:

1° le développement et l'assouplissement du thorax;

2° l'obtention du rendement maximum d'un thorax bien conformé.

René Esnault.

Die künstliche Ernährung in vergangenen Jahrhunderten.

Von **E. Schlieben**, Stargard.

(Schluß.)

Mit der großen Vervollkommnung der Sauggefäße geht auch eine weitgehendere Verwendung Hand in Hand. Schon um die Mitte des 18. Jahrhunderts ist der Gebrauch, dem Säugling mittelst Zinnludel Tiermilch als Nahrung zu reichen, allgemeiner geworden. Die harten Mundstücke werden durch weiche ersetzt. Um das empfindlichere, leicht verwundbare Zahnfleisch des Neugeborenen zu schonen, steckte man auf die kurze Röhre der Ludel eine künstliche Warze aus Leder, ja selbst die Kuhstrichel benutzte man dazu, um dem Kinde eine weiche, nicht reizende Saugröhre zu bieten. Die kurze Röhre an der Saugflasche hat verschiedene Oeffnungen, die mit einem ausgehölten Kuhstrichel überzogen sind, „da dann die Kinder ihre Nahrung nicht anders herausbringen, als ob sie an der Brust liegen" (Unzer, der Arzt, 1769). Die Kuhstrichel war aber unter Umständen ge-