

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	38 (1930)
Heft:	12
Artikel:	Hygiène de l'alimentation
Autor:	Delattre, Louis
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-557079

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: 17.01.2026

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

Fahrzeit benötigt. Der Meldefahrer benötigte für dieselbe Strecke 29 Minuten. Vom Ein treffen dieser Meldung über die Lage in Klingnau bis zur Einführung der ersten sieben Verwundeten, verstrichen mit allen dazwischen liegenden Arbeiten zirka $1\frac{3}{4}$ Stunden.

Erfreulich und zugleich ermutigend für die Übungsteilung und die Mannschaften war das große Interesse, mit dem die ansässige Bevölkerung die Arbeiten beobachtete, sowie die Sympathie, welche sie diesen Soldaten durch Aufnahme usw. bekundete. Der Inspektor

der Übung, Herr Rotkreuz-Chefarzt Sutter aus St. Gallen, konnte feststellen, daß der Versuch, die Rotkreuzkolonnen bei plötzlichen Grenzschutzmaßnahmen zu verwenden, in allen Teilen gelungen ist.

Wenn Fehler vorgekommen sind, so werden solche auch bei der geschultesten Truppe vorkommen können. Aber gerade diese Feldübungen bieten ja Gelegenheit, Fehler in der inneren Arbeit und Ausbildung zu zeigen und zu erkennen und damit ihre künftige Ausmerzung zu veranlassen.

H. W.

Dispensaires ambulants.

Le dispensaire automobile constitue pour l'enseignement de l'hygiène une arme qui a évolué parallèlement au wagon de propagande employé avec un si grand succès par la Croix-Rouge sud-africaine et aux équipes mobiles utilisées par certaines sociétés de l'Europe orientale.

Les usines Fiat, de Turin, viennent d'offrir à la Croix-Rouge italienne une automobile aménagée en vue de la lutte antituberculeuse. Ce véhicule, qui possède un matériel conforme aux données les plus modernes de la science médicale, servira de dispensaire ambulant et visitera les districts ruraux et les villages montagnards qui ne possèdent, dans la plupart des cas, ni hôpital, ni médecin. Son équipement comporte un appareil complet de radiographie, un microscope et le matériel né-

cessaire pour illustrer les conférences populaires d'hygiène. Toutes les parties de l'installation avec lesquelles le malade est susceptible de se trouver en contact sont couvertes d'un papier qui peut aisément être changé et de plaques de celluloid pouvant facilement se nettoyer et se désinfecter. Les casiers contenant les clichés sont munis de serrures de sûreté, de sorte que si la personne qui en est responsable oublie de les fermer, un système électrique répare l'omission. Pendant les examens radiographiques, le dispensaire est éclairé au moyen d'une lampe spéciale qui, sans affecter la netteté de l'image sur l'écran, évite de laisser le sujet dans l'obscurité. Lorsqu'un malade est incapable de quitter sa chambre, l'appareil est transporté chez lui.

Hygiène de l'alimentation.

La sobriété dans le boire et le manger est la première loi de l'hygiène de l'alimentation. Ne vous efforcez donc pas de manger plus qu'à votre appétit, même si vous voulez vous fortifier. Mais quand

vous exécutez un travail fatigant, vous avez besoin de plus de nourriture.

L'aliment, en effet, représente un combustible qui rend la force dépensée en travail. Si vos occupations ne comportent

pas d'exercice physique, vous devez manger moins; sinon vous engraissez, et l'obésité est une maladie qui abrège la vie.

Il y a deux espèces principales d'aliments: les réparateurs, qui remplacent les parties usées du corps, comme la viande, les œufs, le lait, le fromage, les haricots, les pois; et les combustibles, comme les farineux et les graisses, qui fournissent la chaleur et l'énergie.

Nous devons manger, chaque jour, une certaine quantité de viande, d'œufs et de lait pour réparer nos muscles qui s'usent, mais non pas en consommer plus que nous n'en avons besoin. En général, les parents ont une tendance à fournir trop copieusement ces aliments à leurs enfants. Sous prétexte de les fortifier, ils les empoisonnent.

D'autre part, les enfants consomment d'habitude trop d'aliments mous, sous forme de pain trempé, de purées. Les aliments durs, tels que les croûtes, le pain grillé, les fruits secs, qui obligent à mâcher, sont très recommandables. Ils forcent à se servir des dents, ce qui empêche celles-ci de se gâter, et développent les muscles des mâchoires. Ainsi, la bouche se tient fermée naturellement et la respiration se fait par le nez.

Certains aliments, surtout parmi les végétaux, contiennent des éléments appelés vitamines, qui sont nécessaires, mais que la cuisson prolongée détruit. Pour cette raison, il faut les manger crus, après les avoir soigneusement lavés à l'eau très propre.

Mâchez toute nourriture, mais surtout le pain, jusqu'à ce que vous puissiez l'avaler facilement. Toute nourriture qui n'est qu'à moitié mâchée force l'estomac à un travail excessif qui bientôt pro-

duit la douleur et les maladies de cet organe.

Avalez de même les boissons lentement et à petites gorgées. Ne prenez pas de liquide quand vous avez encore des aliments solides dans la bouche. Ne buvez pas de boisson glacée quand vous êtes en transpiration.

Les maux de tête des enfants, les coliques, le manque d'appétit sont fréquemment causés par la constipation. Le meilleur moyen de combattre celle-ci est un bon régime. Parfois, les intestins ne fonctionnent pas parce que la nourriture n'a pas un volume suffisant; c'est pour cette raison que vous avez besoin d'aliments «bourrants» tels que les pommes de terre, les choux et les salades.

Les fruits bien mûrs, le pain complet, le beurre, l'huile, le miel, le sirop de betterave, produisent des selles faciles et peuvent souvent suffire à empêcher la constipation. Ne prenez jamais de purge sans ordonnance du médecin.

La diarrhée est le plus souvent causée chez les enfants par des aliments consommés trop vite ou en trop grande quantité, ou par des aliments souillés de germes microbiens.

Ne mangez pas de fruits verts ou ramassés sur le sol, de légumes qui n'ont pas été très soigneusement lavés à l'eau pure. De nombreux parasites, et notamment les vers intestinaux, sont introduits dans l'organisme par des végétaux mal nettoyés.

La fièvre typhoïde se propage le plus ordinairement par les eaux impures et les mains sales.

Avant de vous mettre à table, lavez-vous les mains.

D^r Louis Delattre.

(Croix-Rouge de Belgique.)