

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: 39 (1931)

Heft: 4

Artikel: Respirons par le nez!

Autor: Mayor, Eugène

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546279>

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: 24.01.2026

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

lähmen. Man kann solchen Tendenzen nicht energisch genug gegenüberstehen. Nicht, daß wir irgendwie den Wert des Pulmotoners herabsetzen wollen; in Händen Geübter, bei ständiger Kontrolle, wird er seinen Zweck voll erfüllen können und ein wertvolles Hilfsmittel sein. Aber leider haben wir wiederholt die Erfahrung machen müssen, daß die Apparate, weil recht selten im Gebrauch, oder nicht von Geübten bedient, nicht richtig funktionieren, wenn man sie nötig hat. Bis sie an Ort und Stelle sind, bis sie funktionieren, geht eine Unmenge Zeit verloren. Diese wertvolle Zeit auszunützen, dafür ist der Samariter da, nicht dafür, um auf den Pulmotor zu warten!

Wir kommen zum Schlusse. In einem Berichte über eine Übung am Zolliferberge

steht eine Angabe, die als einzige in den Berichten zu finden ist, nämlich die, „daß kurz nach der Beendigung der Übung, die sehr gut durchgeführt wurde, der Verbandplatz tadellos aufgeräumt war“! Wir empfehlen solches Vorgehen eindringlich.

Im allgemeinen steht in den Übungen viel Arbeit, viel guter Wille und der Beweis einer richtigen Auffassung der Aufgabe durch die teilnehmenden Samariter. Wir wollen gerne diese Arbeitsfreude anerkennen. Wir danken den Leitern, den Experten, sowie allen Teilnehmern aufs bestre für ihre Mitarbeit. Fehler werden ja immer vorkommen, es war unsere Aufgabe, auf sie hinzuweisen!

Dr. Scherz.

Respirons par le nez!

Chacun sait que le nez joue un rôle important non seulement au point de vue de l'olfaction, mais encore au point de vue de la respiration. Son rôle dans la respiration est même de première importance, bien que nombre de personnes semblent l'ignorer ou le négliger. Voyons un peu autour de nous et nous serons fort étonnés de voir combien de gens ne respirent pas par le nez, mais par la bouche. Or, il s'agit là d'une violation de la physiologie humaine et animale, qui ne va pas sans risquer de créer de grosses perturbations dans la santé.

Il convient donc de poser en principe que l'air doit arriver aux poumons par les narines et uniquement par les narines. Faute de ne pas observer ce principe, on s'expose à de grosses complications, même à des désastres.

Voyons donc rapidement quel est le rôle du nez dans la respiration, puisque nous venons de dire qu'il est de première importance.

L'air extérieur doit arriver aux poumons tiède, humide, exempt de poussières irritantes et, dans la mesure du possible, de germes infectieux.

Il est bien évident qu'en respirant par la bouche, l'air extérieur ne peut ni se tiédir, ni s'humidifier, pénétrant directement dans les poumons, ce qui peut provoquer de graves désordres. Lorsque au contraire l'air passe par les fosses nasales, il a le temps de se réchauffer en s'infiltrant dans leurs méandres et n'arrive aux poumons qu'à la température qui convient. La chaleur assez élevée des narines tenant à une forte vascularisation de la muqueuse nasale, réchauffe l'air extérieur et le ramène à la température voulue. En plus, cet air plus ou moins sec, suivant les conditions extérieures, s'humidifie au contact du mucus que sécrète constamment la muqueuse nasale.

Voilà donc deux conditions essentielles d'une respiration normale remplies en faisant passer l'air par le nez. Mais ce n'est

pas tout et il reste encore à remplir deux autres conditions, non moins importantes : le filtrage et la stérilisation.

L'entrée des narines, chez les hommes surtout, est entourée de poils qui jouent le rôle de filtre en retenant une foule de particules qui, de ce fait, ne pénètrent pas plus en avant dans les voies respiratoires. Ces corps étrangers très variables en nombre et en calibre suivant les conditions dans lesquelles nous respirons, sont rejettés à l'extérieur en se mouchant. Chacun a en maintes fois l'occasion d'observer le rôle si utile de filtre que jouent les poils de l'entrée des fosses nasales, aussi n'est-il pas nécessaire d'insister davantage.

Mais ces poils protecteurs ne suffisent pas à filtrer l'air que nous respirons et ils laissent passer les fines poussières et surtout toute la multitude des microbes. Alors entre en jeu le mucus nasal dont nous avons déjà parlé plus haut. Les poussières ayant pénétré dans les fosses nasales sont retenues par le mucus qui les maintient engluées jusqu'au moment où elles sont expulsées lorsque nous nous mouchons.

La nature, toujours si prévoyante, a mis tout en œuvre pour nous préserver, jusqu'à la stérilisation de l'air que nous respirons. En effet, le mucus nasal a un pouvoir bactéricide accusé et ainsi les bactéries retenues engluées sont immédiatement détruites, écartant un danger permanent de contamination et d'infection des voies respiratoires. Cette stérilisation de l'air n'est pas rigoureusement parfaite, mais l'est cependant suffisamment pour que dans des conditions normales l'air que nous respirons soit inoffensif, si nous avons soin de respirer par le nez.

N'est-ce pas admirable le soin que prend la bonne nature pour nous protéger de tout danger dans l'air que nous respirons ? C'est même si simple que peu de personnes

ne se rendent même compte de tous ces phénomènes physiologiques qui se passent dans nos fosses nasales. Nous avons donc à notre disposition le moyen simple et surtout infaillible de respirer un air qui ne présente aucun danger pour nos poumons. Alors pourquoi faut-il que nombre de gens ne veulent pas suivre ce mode de respiration et cela sans qu'il y ait aucun obstacle à la respiration nasale. Combien de personnes, en effet, respirent par la bouche et pas par le nez, ce qui ne va pas sans de graves dangers.

En effet, l'air pénétrant par la bouche, arrive aux poumons beaucoup trop froid et sec ; en outre, par cette voie anormale, l'air n'est ni filtré, ni surtout exempt de germes infectieux plus ou moins dangereux. Dans ces conditions, quoi de plus naturel que les gens qui ont pris la mauvaise habitude de respirer par la bouche, soient exposés à de multiples dangers, parmi lesquels les inflammations des poumons ou les diverses maladies infectieuses sont les plus fréquentes et les plus dangereuses.

Il convient donc, particulièrement chez les enfants, de surveiller le fonctionnement normal des fosses nasales. En effet, il suffit de la moindre gêne pour que l'enfant se mette à respirer par la bouche, l'air ne pouvant plus passer en quantité suffisante par le nez. L'habitude se prend très facilement, comme toute mauvaise habitude, et si l'on n'y prend garde, au bout de peu de temps, la respiration ne se fera plus que par la bouche qui permet d'introduire dans les voies respiratoires tant d'air qu'on veut et il n'en passera à peu près plus par le nez ou une quantité négligeable.

Il faut donc veiller à ce que le rôle des fosses nasales puisse s'exercer normalement et s'il y a une gêne quelconque, faire examiner de suite l'intéressé par un

spécialiste. En général, l'obstruction nasale a pour cause une déviation de la cloison, des polypes, une hypertrophie des cornets ou encore et peut-être le plus souvent, des végétations adénoïdes. Dans tous ces cas, un traitement approprié et surtout fait à temps voulu, remet les choses en état et l'enfant peut de nouveau respirer librement par le nez, sans éprouver aucune gêne quelconque.

Nous venons de voir qu'une mauvaise respiration présente de grands dangers du fait des nombreuses complications pulmonaires qui peuvent en être la conséquence. Mais ce ne sont pas seulement les voies respiratoires qui ont à subir le fâcheux retentissement de mauvaises habitudes. En effet, les voies digestives peuvent être, elles aussi, intéressées, vu les rapports intimes et les connexions qui existent entre elles, au niveau de l'arrière-gorge. Des troubles nasaux négligés peuvent en effet provoquer des altérations plus ou moins tenaces du pharynx et ultérieurement de l'estomac et de l'intestin.

D'autres complications peuvent encore être la conséquence de troubles des fosses nasales. Nous ne ferons que citer certaines affections des oreilles, pouvant aller de la simple inflammation jusqu'à l'abcès avec toutes ses graves menaces. Le catarrhe de la Trompe d'Eustache est également assez fréquent comme conséquence d'obstruction nasale, conduisant trop souvent et à la longue à la surdité d'abord intermittente, puis totale si on ne parvient pas à l'enrayer.

Il est donc de toute nécessité de veiller au bon fonctionnement des fosses nasales, dont les diverses altérations ou maladies peuvent être la cause de très nombreuses complications dont nous n'avons fait qu'esquisser les plus importantes. Il est surtout indispensable que les fosses nasales soient saines pour que la respiration puisse se faire normalement et sans danger, l'air que nous respirons devant passer par le nez et non par la bouche, avant de pénétrer dans les poumons.

(*Feuilles d'hygiène.*) Dr Eugène Mayor.

La glace sèche.

Lorsque, il y a une année environ, le « Comte Zeppelin », après son vol transatlantique d'Europe en Amérique, s'apprêtait à repartir de Lakehurst pour gagner le Japon, il emportait entre autres, comme nous l'ont raconté les journaux américains, 7 kg. de glace sèche pour conserver les vivres de bord.

Qu'est-ce que c'est que cette glace sèche? C'est de l'acide carbonique solidifié, lequel, depuis nombre d'années, est employé en Amérique comme moyen de conservation et pour le transport du poisson, etc. Depuis un ou deux ans, c'est-à-dire depuis que les commerçants de chez nous se sont rendu compte des grands

avantages que présente ce nouveau réfrigérant, ce dernier s'est aussi introduit en Europe, et il existe actuellement, tant en Suisse qu'en Allemagne et en France, des fabriques qui livrent au commerce de la glace sèche, sous forme de blocs congelés.

Avant de parler des propriétés de ce produit, j'aimerais dire quelques mots sur les moyens que nous possédons pour obtenir artificiellement le froid.

Il y a production de froid chaque fois qu'il y a déséquilibre entre l'état physique d'un corps et la température ambiante. Prenons par exemple l'eau: elle possède, comme nous le savons, trois états physiques différents et bien déterminés sui-