

**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:** 39 (1931)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** N'ayez pas les pieds froids!

**Autor:** Lebon, Maurice

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546442>

### **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:** 26.04.2026

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

sentait pas de B. K. dans les crachats. Ce malade envoyé à Grasse fit une tuberculose fibro-caséuse, sans bacilles dans l'expectoration. Pourtant ses crachats filtrés et inoculés au cobaye ont reproduit des lésions bacillaires.

On voit donc que la question de la contagiosité des vieux touseurs se complique trop. Pour pouvoir arriver à une conclusion vraiment scientifique, il faudrait en effet après tous les examens habituels, avoir recours aux inoculations

et à la recherche du virus tuberculeux dans les crachats.

Pratiquement, les vieux touseurs doivent être considérés comme pouvant être contagieux et des mesures de précaution doivent être prises, car comme disent Sergent et Kourilsky, il est possible que des expectorations abacillaires, mais douées d'une virulence expérimentale aussi vive que celles de notre malade, puissent être contagieuses.

### N'ayez pas les pieds froids!

On ne prend pas assez garde à l'importance du froid aux pieds comme cause de certaines maladies. Il y a quelques années, le D<sup>r</sup> Engelman avait expérimenté sur lui-même l'effet d'un refroidissement entretenu systématiquement aux extrémités. Pendant plusieurs jours, il mit des bas mouillés. Le premier soir, il eut une sensation de chaleur à la face et des maux de tête; le second soir, ces douleurs s'accrurent; le troisième jour, il eut des frissons suivis d'une forte migraine; le quatrième jour, mal de gorge, difficulté de la déglutition, température de 37,2 degrés le soir et enduit blanchâtre sur les amygdales; le cinquième jour, les symptômes d'angine se complétèrent et la température s'éleva aux environs de 38 degrés. Dans la suite, tous ces symptômes s'atténuèrent lorsque le D<sup>r</sup> Engelman interrompit ses expériences.

Il les compléta en refroidissant sa poitrine nue sous un courant d'air vif, mais en même temps, il prenait des bains de pieds chauds. Il n'eut, dans ces conditions, aucun effet de santé fâcheux. D'où il résultait que le froid aux pieds était bien plus nocif que le froid à la poitrine.

Déjà un autre médecin, le D<sup>r</sup> Spener, avait fait remarquer que sur cent personnes souffrant habituellement du froid aux pieds, il y en avait 76 % qui présentaient des signes de pharyngite, 6 % de bronchite et 12 % de rhumatisme chronique.

Le D<sup>r</sup> Brandeau avait remarqué que presque tous les écoliers qui souffrent du froid aux pieds étaient de santé fragile, instables, inattentifs et mauvais travailleurs. Survenait-il une épidémie de diphtérie? Ils étaient les premiers et les plus durement atteints.

Comment expliquer ces faits? Vraisemblablement parce qu'il se produit une déperdition de calories continue au niveau des extrémités. Celle-ci spolie le sang circulant, d'une quantité de chaleur non négligeable et aboutit à un refroidissement général du corps; or, chaque fois que l'organisme se refroidit mécaniquement, ne serait-ce que de quelques dixièmes de degrés, il devient réceptif aux maladies. Les globules du sang, engourdis, ne remplissent plus qu'imparfaitement leur office et les germes pullulent dans toutes nos cavités, surtout dans la gorge, créant un véritable état de maladie que traduisent la fièvre

et l'intoxication. Quand aux petits enfants malades on improvise des bottes de ouate, on ne fait pas autre chose que la contre-expérience du D<sup>r</sup> Engelman. On retient le

calorique, on suscite l'activité défensive des éléments du sang et on lutte ainsi efficacement contre les germes microbiens.

D<sup>r</sup> Maurice Lebon.

## Schlafzimmer und Gesundheit.

Von Dr. E. Lindemann, Glogau.

Zur Erhaltung unseres wertvollsten Kapitals, der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit, ist eine oft wiederholte sorgfältige Nachprüfung unserer Wohn- und Wohnungsverhältnisse erforderlich. Bieten sie doch hier — auch in der Zeit wirtschaftlicher Depression und Arbeitslosigkeit — die besten Möglichkeiten; hier lauern aber auch große Gefahren für moralisches und körperliches Wohlergehen. Ich spreche nicht von den „Privathäusern“, die unter Leitung erfahrener Architekten erbaut sind, mit weiten Gärten, hellen Schlaf-, Wohn-, Herren- und Speisezimmern, Loggien, Spül- und Kochküchen — dem Ideal kostspieliger Wohnungshygiene; viel größeres Interesse beansprucht die „Häuslichkeit“ des kleinen Mannes und des früheren Mittelstandes, der jetzt zur Untermietung gezwungen oder — ohne rechte innere Umstellung — in die Mietskaserne verpflanzt wurde. Hier stehen die Möbel aus der früheren Vielzimmerwohnung fast übereinander. Man richtet wohl gar ein Zimmer für etwaigen Besuch besonders hübsch ein, vielleicht mit viel Nippes, Deckchen, Gardinen, Plüschmöbeln usw. Der dann noch verfügbare einzige Raum muß Eltern und Kindern zum Wohnen, Schlafen und Kochen dienen.

Im 20. Jahrhundert sollte es in kleinen Wohnungen solche Museumsräume nicht mehr geben, wenn der Platz als Wohn- oder gar Schlafzimmer gebraucht wird. Für unseren Geschmack ist ja das „gute Zimmer“ nicht einmal ein Prunkzimmer; es zeigt uns vielmehr nur den Unverstand seines Besitzers. Wir belächeln es nicht etwa als Geschmacklosigkeit, sondern wir fürchten es als Bazillen-

und Staubfänger! Hier nutzt nämlich der beste Staubsauger nichts, hier kann durch die schönen, sorgfältig geplätteten Gardinen kein Sonnenstrahl hindurch, und... wo die Sonne nicht hinkommt, geht der Arzt hinein!

Darum weg mit dem „guten Zimmer“, wenn nicht wirklich reichlich Raum zur Verfügung steht! Der ist erst zu verteilen, wenn das beste Zimmer — möglichst nach Süden oder Südosten gelegen — zum Schlafzimmer reserviert ist. Licht, Luft und Sonne ist zu jeder Jahreszeit die erste Forderung für alle, die gesund bleiben oder gar werden wollen. Wissen wir doch, daß erstens Staub das beste Transportmittel für Tuberkelbazillen und andere Krankheitskeime ist; zweitens, daß andererseits diese Keime bei starker Befonnung abgetötet werden und daß drittens Abhärtung und Hautpflege bei gründlicher Beatmung der Lungen die besten Schutzmittel gegen Erkrankungen aller Art sind.

Wenn man sich nun auch nicht immer und genügend im Beruf um diese Dinge kümmern kann, so soll man sich doch wenigstens für Ferien und Feierabend um so öfter daran erinnern, d. h. vor allem sein Schlafzimmer so hygienisch wie möglich herrichten. Durch die modernen Wohnungs- und Baugesetze werden ja zwar schon die Bauordnungen für das Zentrum, die Außenbezirke und Vororte der größeren Städte unterschiedlich behandelt und so schon systematisch für eine Mindestbefonnung, Entwässerung usw. gesorgt; nach diesen Vorschriften muß für jeden Erwachsenen mindestens 10 Kubikmeter, für jedes Kind (unter 10 Jahren) 5 Kubikmeter Luft-