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: 11

Artikel: Hygiène de l'alimentation

Autor: Delattre, Louis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547702

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: 10.12.2025

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

Seltz, que l'on vide à moitié et que l'on retourne ensuite le col en bas de façon que le tube de verre intérieur se trouve plongé dans une atmosphère d'acide carbonique. On fixe solidement au tuyau métallique du siphon un tube de caoutchouc, dont l'autre extrémité sera introduite dans l'une des narines du malade, l'autre narine étant maintenue fermée. En appuyant sur la détente du siphon on donne issue au gaz carbonique, avoir soin tout d'abord de purger le tube de caoutchouc de la petite quantité d'eau qu'il peut contenir.

Il est malheureusement fréquent que l'on renonce trop tôt aux manœuvres de respiration artificielle. D'après notre expérience, celles-ci doivent être continuées pendant 4 ou 5 heures au minimum, à moins qu'il existe d'autres lésions mortelles (fracture du crâne, brûlures graves, etc.).

Rien ne justifie une interruption de la respiration artificielle avant 4 heures, même si l'on a toutes les raisons de penser que le sujet est déjà mort; un délai de cette durée après le contact ne permet en aucune façon de nier en toute certitude la possibilité de survie.

Les injections sous-cutanées n'offrent de chance sérieuse de succès que chez les malades simplement évanouis. Dans les cas plus graves, c'est à la voie intraveineuse, parfois même à la voie intracardiaque, qu'on doit recourir et ceci avec toute la rapidité possible. Mais, encore une fois, ces interventions ne doivent pas faire interrompre la respiration artificielle. Pour l'injection intra-cardiaque, la Lobéline ne sera utilisée qu'avec précaution. Le mieux est d'en injecter trois milligrammes par la voie intra-veineuse ou dix milligrammes par la voie sous-cutanée.

La cause de la mort par électrocution relève souvent d'un facteur individuel, lequel n'est pas encore suffisamment éclairci. Seules de nouvelles recherches scientifiques permettront d'élucider ce point obscur.

En attendant, le devoir strict du médecin est de mettre en œuvre tous les moyens de salut dont l'expérience a prouvé l'efficacité et d'en prolonger l'application pendant un temps suffisant.

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 engraisserez, 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 produit 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 féquemment 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.

Dr *Louis Delattre,*
Croix-Rouge de Belgique.

Schweiz. Samariterbund.

Freiwillige Beiträge für die Hilfskasse.

Der Appel an die Sektionen, den Ausbau der Hilfskasse durch freiwillige Beiträge zu unterstützen, scheint guten Anklang zu finden.

Wir verdanken hier folgende Beiträge, die bis zum 20. Oktober eingegangen sind:

Alliance suisse des samaritains.

Contributions volontaires en faveur de la Caisse de secours.

L'appel adressé aux sections de collaborer au couronnement de la Caisse de secours par des contributions volontaires paraît être bien accueilli.

Les contributions suivantes nous sont parvenues jusqu'au 20 octobre, dont nous remercions sincèrement les donateurs: