

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:	43 (1935)
Heft:	1
Artikel:	La grippe - les rhumes : conseils pour les éviter
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-973170

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: 15.01.2026

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

hältnismässig leichtere Entziehungserscheinungen, wenn aus irgendeinem Grunde die Tabakzufuhr unterbrochen wird. Die Raucher, die auf ihre Gewohnheit verzichten müssen, klagen zumeist nur über Kopfdruck, Leere im Gehirn, Arbeitsunlust, Herzklopfen, Angstlichkeit und Schlaflosigkeit. Der Raucher oder Kaffee- bzw. Teetrinker lässt auch in der grossen Mehrzahl der Fälle eine dauernde Vergiftung mit diesen Genussmitteln vermissen. Dagegen erzeugt die fortgesetzte Zufuhr von Alkohol, zumal wenn sie in der Form von Branntwein geschieht, die bekannten Folgen in Form der verschiedenen Säuferkrankheiten. Daneben besteht aber zweifellos eine Gewöhnung, da Säufer ohne weiteres Alkoholmengen vertragen, die den Nichtgewöhnnten vergiften, d. h. schwer betäuschen, ihn unter Umständen töten. Versuche an Tieren, die man an Alkohol gewöhnt hatte, haben ergeben, dass der Körper dadurch die Fähigkeit erhält, den Alkohol schneller zu zerstören und so unschädlich zu machen. Auch hat sich nachweisen lassen, dass beim Trinker der Alkohol nach seiner Aufsaugung aus

Magen und Darm schneller aus dem Blute verschwindet als beim Nichttrinker. Daneben werden allerdings auch mit der Zeit die Organe und ihre kleinsten Teilchen unempfindlicher gegen die Giftwirkungen des Alkohols, so dass hier ähnliche Verhältnisse wie beim Morphium gegeben sind.

Die Möglichkeit der Gewöhnung an Heilmittel ist sehr verschieden, sie ist gross für Morphium und einige Schlafmittel, geringer für Kokain und Arsenik. Die Gewöhnung an die übrigen Arzneimittel ist entweder geringfügig oder fehlt fast gänzlich. Ohne dieses Verhalten des Körpers wäre ja die Heilkunde unmöglich. Es gibt glücklicherweise viele Mittel, die man viele Monate, ja selbst Jahre in annähernd denselben Mengen dem Körper zuführen kann, ohne dass eine erhebliche Abschwächung der Wirkung sich zeigen würde. Dort, wo sich erfahrungsgemäss dennoch eine gewisse Abschwächung des Erfolges mit der Zeit geltend macht, wie bei den Abführmitteln, muss man dem Eintritt der Gewöhnung zuvorkommen, indem man für Abwechslung in den einzunehmenden Arzneien sorgt.

La Grippe — Les Rhumes.

Conseils pour les éviter.

L'«influenza» ou «grippe» n'est pas une maladie à traiter à la légère. En raison du caractère épidémique très accusé qu'elle peut prendre, nombreux sont ceux qui se demandent pourquoi les médecins ne la combattent pas avec plus d'énergie. On comprendra mieux le problème en soulignant quelques-unes des difficultés que l'on rencontre pour arriver à ce résultat.

Le nom même de cette maladie nous remet de lui-même en mémoire une croyance de certains médecins italiens du XVII^e siècle qui attribuaient l'influenza à une «influence» des étoiles. Or, nous ne sommes, aujourd'hui, guère plus avancés que ceux qui accusaient jadis une influence maligne, placée en dehors du contrôle humain, d'être la cause de cette affection.

La «grippe» n'est pas une maladie moderne: dès 1403 et 1557 nous voyons, à cause d'elle, des tribunaux contraints de suspendre leurs sessions, en 1557, les prêches abandonnés en raison des toux et des éternuements, en 1510, les messes cesser d'être chantées.

Deux facteurs sont à considérer dans la lutte contre ce fléau: la résistance du corps et l'agent infectieux. En ce qui concerne ce dernier, le bacille décrit par Pfeiffer en 1892, comme la «cause» de l'influenza, fut complètement discredited lorsque, en 1918, il ne put être décelé dans bien des cas de l'épidémie de cette année.

La conception moderne penche en faveur d'un virus, d'un type filtrant, si tenu qu'il est invisible au microscope ordinaire. La culture de ce microbe, en dehors du corps humain, a d'ailleurs rencontré jusqu'à nos jours de très grosses difficultés. Il sera bon de noter à ce propos, qu'à de rares exceptions près, l'homme seul semble être vulnérable à ses attaques, ce qui rend très difficile une étude exacte de la maladie.

En ce qui concerne la résistance du corps, peu de choses également peuvent être affirmées, car ce qui caractérise l'influenza ou grippe est précisément qu'elle semble n'épargner personne et qu'une première attaque ne semble pas immuniser le moins du monde contre d'autres assauts. Il n'y a pas de doute cependant, que cette maladie ne soit communiquée par les éternuements ou les accès de toux d'un malade ou d'un porteur de germes, et l'on a, heureusement, quelques données sur la façon de maîtriser cette forme de contagion:

1^o Le premier point, d'une importance considérable, est tout d'abord d'entretenir une ventilation convenable, en particulier dans les lieux où un grand

nombre de personnes doit se trouver réuni;

2^o Il sera bon de se garganiser afin de tenir la gorge et le nez dans un état d'hygiène aussi parfait que possible ne favorisant pas le développement du microbe;

3^o Un bon régime alimentaire et l'absence de fatigues exagérées aideront à maintenir le corps dans un état de défense efficace;

4^o On se souviendra que la pénétration du corps par le microbe de la grippe, quelle que soit sa nature, ouvre la voie à d'autres microbes et que ce sont ces organismes secondaires qui se trouvent à l'origine des complications qui surviennent parfois. La grippe sans ces complications, dans sa forme habituelle, est rarement dangereuse et il sera facile d'éviter, par exemple, la pneumonie, en gardant le lit un ou deux jours encore après que la température sera redevenue normale. Il n'existe d'ailleurs aucun traitement spécifique de la grippe en dehors du lit. Le risque des rechutes avec complications sérieuses constitue le danger principal de l'affection. Il sera bon de ne point perdre cette vérité de vue. La débilité prolongée comme la dépression nerveuse qui la suivent fréquemment, sont une des caractéristiques les plus fâcheuses de la grippe. De quelque point de vue qu'on se place, la grippe est donc une maladie qui ne doit pas être négligée.

Les Rhumes.

La grippe est souvent confondue avec le rhume ordinaire, plus répandu mais guère moins important, en raison des inconvénients des heures de travail perdues et de l'affaiblissement général qu'il entraîne. Cependant, si l'on sait peu de chose sur le microbe du rhume, les conditions physiologiques qui favorisent

l'éclosion de cette maladie sont très connues.

Les rhumes sont tous dûs à une infection de l'organisme. Si l'on prend froid ou qu'on se trouve au contact de l'humidité, cette infection se développera rapidement. La leçon sera donc simple, pour combattre les rhumes, la première précaution à prendre sera d'éviter l'humidité et les refroidissements.

Un enfant sortant par temps d'orage sans être convenablement équipé aura bientôt ses souliers et ses vêtements mouillés. S'il se trouve en bonne santé et bien alimenté il pourra sans doute, tant qu'il sera en mouvement, trouver une compensation à la perte de chaleur entraînée par l'évaporation grâce aux calories qu'il aura en réserve, et jusque là, ne courir aucun danger. Mais une fois à l'école, ses souliers comme ses chaussettes courront le risque d'être complètement trempés. Son inaction physique coïncidant d'autre part avec le moment où l'évaporation de l'eau commence à se faire, une dépense considérable de calories personnelles en résultera. Et ceci pèsera si lourdement sur le mécanisme régulateur de la chaleur de

son corps, que l'équilibre de ce mécanisme se trouvera rompu et qu'un «rhume» se sera déclaré.

Les agents sanitaires, les infirmières-visiteuses, le personnel de la Croix-Rouge, pourront faire beaucoup pour réduire la fréquence des rhumes dans leur cité ou dans leur entourage par les conseils et avis qu'ils publieront dans leurs bulletins ou journaux, en soulignant ces vérités. Les directeurs d'école et les instituteurs pourront aussi collaborer à cette lutte. Lorsque la chose sera possible, il sera souhaitable que les écoliers et les écolières puissent avoir en réserve à l'école une paire de bas et de souliers bien secs leur permettant de changer de souliers les jours de mauvais temps. Là où la chose ne pourra être pratiquée, un grand nombre de rhumes pourront encore être évités, si les élèves sont autorisés à sécher devant un feu ou devant un radiateur leurs pieds mouillés. Ces divers remèdes éviteraient, en effet, que les refroidissement ne pèsent d'une façon trop onéreuse sur le système de régulation de la chaleur du corps humain.

Comment nos aïeux faisaient blanchir leur linge.

L'usage du linge de toile n'a commencé à s'établir dans les classes aisées qu'à partir du XVI^e siècle. De la même époque date, conséquemment, l'emploi de la lessive alcaline et chaude, telle que la pratiquent nos actuelles blanchisseuses.

Auparavant, pour dégraisser, laver et blanchir les tissus de laine, qui seuls étaient en usage, on employait des procédés connus depuis la haute antiquité.

Homère rapporte que pour nettoyer

leurs vêtements, les Grecs les foulaien sous les pieds dans des citernes préparées pour cet usage.

Les Hébreux et les Egyptiens employaient pour la lessive de leurs tuniques un produit appelé *nitrum* ou *natrium*, et qui n'est autre que les sesquicarbonate de soude de nos chimistes, et une herbe, l'herbe de Borith, qui est la même que la saponaire, dont faisaient usage les foulons dès le moyen-âge et