

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	43 (1935)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Un élixir de longue vie
<b>Autor:</b>	Valemar, S.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973172">https://doi.org/10.5169/seals-973172</a>

### 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:** 12.01.2026

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

ruquier avant tout; il lui faut un perruquier tous les jours, mais la blanchisseuse ne paraît que tous les mois.

Le Parisien qui n'a pas dix mille livres de rentes n'a ordinairement ni draps de lit, ni serviettes, ni chemises, mais il a une montre à répétition, des glaces, des bas de soie, des dentelles; et, quand il se marie, il faut qu'il fasse l'emplette totale du linge, jusqu'aux torchons. Des ménages qui ne sont point dans l'indigence vous donnent bien à dîner, mais la nappe de table est grossière et rapiécée. Horreur du linge, voilà la devise du Parisien. C'est apparemment parce qu'on le déchire incessamment et qu'il redoute le battoir et la brosse des blanchisseuses...»

Rendons hommage aux Parisiens d'aujourd'hui: ils n'ont plus l'horreur du linge qu'avaient leurs pères: ceux-là mêmes qui ne possèdent pas dix mille livres de rente ont des serviettes, des draps et des chemises. Et Dieu sait, pourtant, si le battoir et la brosse sont moins redoutables aujourd'hui que naguère. L'industrie du blanchissage a fait, dans l'art de détruire le linge, des progrès que Mercier n'eût pas soupçonnés.

Mais l'amour de l'hygiène a fait des progrès non moins considérables, et c'est pourquoi les Parisiens d'aujourd'hui se résignent à faire le sacrifice de leur linge sur l'autel de la propreté.

## Un élixir de longue vie.

Au bon vieux temps, dit-on, les gens étaient meilleurs, plus honnêtes, mieux portants, plus laborieux, plus résistants et vivaient plus longtemps. Mais dès que les données mathématiques entrent en jeu, la question change d'aspect et les statistiques témoignent que le niveau de l'âge moyen de la mort s'élève. Aux Etats-Unis, la durée moyenne de la vie qui était d'environ 35 ans au début du XIX<sup>e</sup> siècle, atteignit 58 ans en 1921. L'Angleterre possède une statistique sanitaire d'après laquelle en un demi-siècle les décès ont diminué de moitié, entre la naissance et l'âge de cinq ans, pour maintenir ce même rythme dans les années suivantes et baisser même de deux tiers entre 15 et 20 ans — preuve que la diminution de la mortalité du premier âge n'est pas seule en cause; chez les vieillards de même, le terme fatal a reculé.

La cause principale de cette montée

est l'hygiène meilleure: une administration sanitaire plus développée, des facilités plus grandes offertes à la prophylaxie de certaines maladies, des mesures préventives contre les épidémies, les dangers de la grossesse, de l'accouchement, les maladies des nourrissons.

L'essentiel, en tout cas, ce n'est pas seulement de vivre vieux, mais de conserver l'élasticité des membres et la clarté de l'intelligence. Instructive à cet effet est une anecdote que l'on conte du vieux John Rockefeller; Rockefeller est si connu pour sa jeunesse de corps et d'esprit que le bruit se répandit qu'un médecin américain avait composé pour lui un élixir de longue vie. Rockefeller ne nia point. Son médecin, dit-il, lui avait en effet prescrit un médicament magique. Au cours d'un banquet il fit remettre à chaque convive un imprimé en forme de chèque et muni de sa signature: valeur 100 (cent) ans à vivre, avec en guise

d'endossement, la copie de l'ordonnance miraculeuse:

1. ne pas engraisser, la maigreur est la santé;
2. s'adonner régulièrement aux exercices physiques;
3. respirer en dormant un air pur et frais;
4. boire chaque jour beaucoup d'eau;
5. ne pas se mettre en colère et éviter tout ce qui excite.

Et, par le fait, ces cinq points constituent la norme d'une vie saine. Les maigres ont trois fois plus de chances de fêter leur quatre-vingtième anniversaire

que les gras; le nombre de décès dus à la nourriture copieuse sont infiniment plus nombreux que ceux qu'il faut attribuer à la sous-alimentation; l'exercice corporel conserve aux organes leur élasticité. Un bon sommeil est la clef de la longévité. Boire beaucoup d'eau est excellent, car l'eau passe dans le sang et opère un nettoyage général des restes de la nutrition. Reste la règle la plus difficile à suivre: ne pas se mettre en colère et ne pas s'exciter! Essayez tout au moins, ami lecteur, et devenez centenaire!

Dr S. Valemar.

### **Wissen Sie, dass . . .<sup>\*)</sup>**

Wissen Sie, dass in Deutschland jedermann — ohne Rücksicht auf Kenntnisse, Vorbildung, Erfahrung, Geschick — Heilgewerbe betreiben, das heisst Kurpfuscher werden kann; dass aber zum Schweinepflegen oder Pferdebeschlagen erst eine Prüfung berechtigt?

Wissen Sie, dass es in Deutschland nach amtlicher Zählung 12'942 Kurpfuscher gibt? Nicht mitgezählt sind dabei alle Reisenden und Hausierer für Heilmittelfirmen, die Unzahl der Astrologen, Chiromanten und sonstigen Wundermänner, die sich der Anmeldung beim Kreisarzt bewusst entziehen.

Wissen Sie, dass einzelne kurpfuscherische Heilmittelfirmen bis zu 700 Reisende beschäftigen, von denen jeder einzelne Heirlatschläge gibt, also Kurpfuscher ist?

Wissen Sie, dass chemisch-wissenschaftliche Untersuchungen ergeben

<sup>\*)</sup> Dieses Flugblatt, das die Pressestelle der deutschen ärztlichen Spitzenverbände herausgegeben hat, um das (in Deutschland erlaubte) Kurpfuschertum zu bekämpfen, zeigt, welche grossen Gefahren das Kurpfuschertum in sich birgt.

*Die Red.*

haben, dass es sich bei kurpfuscherischen Allheil- oder Wundermitteln oft um laienhafte Mischungen aus Zucker, weissem Käse, Kuhmist, Mehl und Farbstoff handelt, die gewissenlos für aller schwerste Krankheiten, wie Krebs, Tuberkulose, Nieren-, Magen-, Herzleiden angepriesen und verkauft werden?

Wissen Sie, dass die Kurpfuscher nicht billiger, sondern teurer sind als der Arzt? Es ist nachgewiesen, dass viele ihrer Allerweltsmittel zu dem fünfzig- bis dreihundertfachen Preise verkauft werden und dass wochen-, monate- und jahrelange Pfuscherkuren die Kranken oft um ihre letzten Ersparnisse bringen.

Wissen Sie, dass kurpfuscherische Behandlung Krankheiten oft bis zur Unheilbarkeit verschleppt, dass kurpfuscherische Diagnose Krankheiten meistens gar nicht richtig erkennt und dass Verschleppung und Verkennung besonders bei ansteckenden Krankheiten nicht nur den Kranken selbst, sondern auch seine ganze Umgebung auf das schwerste gefährden?