

Zeitschrift:	La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire
Herausgeber:	Comité central de la Croix-Rouge
Band:	17 (1909)
Heft:	8
Artikel:	Dix préceptes hygiéniques pour le soldat
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-682924

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: 14.12.2025

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

Dix préceptes hygiéniques pour le soldat

Au moment où dans toute la Suisse vont avoir lieu les manœuvres et les cours de répétition, il n'est peut-être pas inutile de rappeler à nos infirmiers militaires quelques préceptes d'hygiène dont ils pourront faire bénéficier leurs camarades qui entrent souvent au service peu entraînés, et mal préparés à la vie des camps.

Un médecin militaire américain a imaginé, nous dit « *Le Caducée* », de faire imprimer sur une carte facile à conserver dans la poche ou dans un portefeuille, une série de dix préceptes hygiéniques pour le soldat :

1^o Conformez-vous à l'alimentation prescrite ; elle est abondante, excellente, suffisamment variée et nutritive.

2^o Buvez largement la boisson naturelle, l'eau, modérément froide ; elle apaise la soif, rafraîchit le corps et entretient la vie dans les tissus.

3^o Abstenez-vous entièrement des toxiques et repoussez les mixtures et décoctions vendues par les marchands ambulants sur le terrain de manœuvres.

4^o Propreté corporelle, ventilation quotidienne des quartiers, aération des couvertures et des vêtements sont les facteurs essentiels d'une bonne hygiène.

5^o Pendant le service porter les souliers, une fois le service terminé les enlever, baigner et sécher les pieds et mettre une autre chaussure.

6^o Une fois le service fini, prendre une douche ou frictionner avec un linge mouillé ; cela approprie la peau, enlève la fatigue et rafraîchit le corps.

7^o Rentrer au quartier à l'appel et se reposer jusqu'au réveil.

8^o Eviter les excès pendant le jour et jouir de la camaraderie et des plaisirs de société le soir.

9^o Veiller à l'évacuation quotidienne et matinale de l'intestin ; cela contribue à entretenir la bonne santé.

10^o Au cabinet, ne se servir que de papier de toilette, recouvrir les déjections avec de la terre sèche ou de la chaux et, si possible, se nettoyer les mains.

La lanterne magique de la Croix-Rouge suisse pendant l'hiver 1909/1910

La Direction de la Croix-Rouge suisse mettra cet automne à la disposition des sections le matériel nécessaire pour des conférences avec projections sur « La mission de la Croix-Rouge suisse dans l'Italie méridionale ». Les sections de la Croix-Rouge, les sociétés des samaritains et les sociétés d'utilité publique quelles qu'elles

soient, pourront bénéficier des facilités que la Croix-Rouge met à leur disposition : un excellent appareil à projections, un technicien habile, les clichés nécessaires, et le texte imprimé de la conférence.

Les séances qui doivent avoir lieu tous les jours, commenceront vers le milieu de septembre pour finir au commencement