

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire

**Herausgeber:** Comité central de la Croix-Rouge

**Band:** 21/22 (1913)

**Heft:** 4

**Artikel:** Hygiène de la vue

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-555788>

#### 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:** 22.01.2026

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

butter toutes les tentatives d'organisation de la colonne. Ces difficultés n'ayant pu être vaincues, la Société des samaritains ne voulant pas perdre le fruit d'un travail prolongé, a tenu à équiper ses sauveteurs, au nombre de 32 à fin 1912, ce qui est chose faite, quoique encore incomplètement, depuis juin dernier.

La colonne des sauveteurs-samaritains, non conforme aux prescriptions fédérales, il est vrai, a une action surtout civile, mais en temps de guerre, ce qui resterait de son effectif, non mobilisé par l'armée active, serait certainement fort utile.

En résumé, le corps des sauveteurs-samaritains est, dans le domaine des secours aux blessés, ce que sont, pour les incendies, les sapeurs-pompiers, auxquels

il est d'ailleurs affilié, pour le service de seconde ligne. Il est placé sous la direction de M. Schmidely, chef du corps, M. Gengenbach, sous-chef, et M. L. Lagier, intendant du matériel.

L'entretien de cette organisation impose aux samaritains des sacrifices financiers fort lourds pour des ressources modestes ; cette société les fait cependant avec la meilleure bonne volonté, désireuse avant tout de contribuer au développement des institutions de secours aux blessés nécessaires au pays et à sa Croix-Rouge, pour les jours malheureux.

Puissent les coeurs généreux s'en souvenir et soutenir de dons, qui seront les bienvenus, l'œuvre louable des samaritains de Genève.

*L. Schmidely.*

## Hygiène de la vue

Le Dr Klingelhöffer, médecin-oculist, a publié dernièrement une instruction pour l'hygiène des yeux<sup>1)</sup>, dont nous traduisons quelques extraits à l'usage de nos lecteurs :

1° Il ne faut jamais forcer l'œil à travailler dans de mauvaises conditions pendant un temps prolongé. L'effort qu'on réclame d'un organe ne peut pas durer longtemps sans risquer de lui nuire et l'apparition de la sensation de fatigue est un avertissement qui doit faire mettre un terme à l'effort.

2° L'œil devant être en activité tout le jour dans les conditions les plus diverses, il est nécessaire de lui accorder du repos pendant la nuit et, pour que ce repos soit

vraiment réparateur, il doit avoir lieu dans une chambre obscure. Si, pour une raison quelconque, une lumière doit être maintenue allumée durant la nuit, il faut avoir soin de la placer de telle façon que la tête du dormeur se trouve dans l'ombre, car une forte quantité de lumière peut encore pénétrer dans les yeux à travers les paupières closes. Il ne faut jamais placer le lit en face de la fenêtre ni exposer les yeux de la personne endormie aux rayons du soleil. Les persiennes ne constituent pas une protection suffisante à cause du contraste qui existe entre les fentes claires et les lames foncées.

3° Les bébés ne doivent pas être installés en plein air en face du soleil ou d'un ciel serein, car les paupières du nouveau-né protègent encore moins bien l'œil que celles de l'adulte. En outre, si l'adulte peut se détourner d'une lumière trop vive,

<sup>1)</sup> W. Klingelhöffer: « Merkblatt zur Augenhygiene », in *Blätter für Volksgesundheitspflege*, XII. Jahrgang.

le nourrisson qu'on porte sur les bras en est incapable.

4° L'œil possède, il est vrai, la faculté de s'adapter aux variations des conditions d'éclairage, mais cette faculté a ses limites. Le passage brusque et répété de la lumière à l'obscurité est nuisible. L'apparition d'une sensation d'éblouissement indique que l'intensité de la lumière est trop grande pour l'œil.

5° On ne doit jamais lire, écrire, coudre ou broder en plein soleil. Il est plutôt indiqué de se mettre à l'abri de la lumière pendant le travail par des rideaux jaunes.

6° Celui que la lumière éblouissante du jour aveugle doit faire usage de conserves, mais il ne doit pas les porter par les jours peu ensoleillés et sombres, ni séjourner dans la chambre, pour écrire ou pour lire. Cela gâte la vue. Par contre, le port de conserves est indiqué lorsqu'on est exposé à une lumière intense (foyer ouvert, lampes électriques, etc.), ou lorsqu'on traverse un glacier ou des champs de neige.

7° Les appareils servant à l'éclairage artificiel ne doivent jamais être installés de manière à ce que l'œil regarde directement le foyer lumineux. Lorsqu'une telle disposition n'est pas pratiquement évitable, il faut protéger l'œil au moyen d'un abat-jour. Cela est surtout indiqué pour les moyens d'éclairage modernes (becs Auer, lampes électriques, etc.). Les appareils servant à l'éclairage artificiel ne doivent pas occasionner de trop grandes variations de clarté dans la pièce éclairée, ils ne doivent pas présenter des interruptions et des oscillations, ni échauffer la tête, ni vicier l'air. Le mode d'éclairage le plus recommandable est l'éclairage indirect, malheureusement, c'est aussi le mode le plus coûteux.

8° Si l'éclairage trop intense est nuisible, il en est de même de l'éclairage insuffisant. La place de travail doit recevoir

assez de lumière pour qu'on puisse lire sans difficulté de fins caractères d'imprimerie. Pour écrire, la lumière doit venir du côté gauche. Il est nuisible d'écrire, de lire et de coudre entre chien et loup.

9° Il est nuisible également de lire étendu, car, dans cette position, on est obligé de trop baisser les yeux. Lire en marchant ou en voyageant n'est pas non plus recommandable, car, dans ces cas, la tête et le livre vacillent constamment.

10° Tout travail à courte distance, en particulier la lecture et l'écriture, peut déterminer à la longue, chez les jeunes personnes prédisposées, de la myopie ou aggraver une myopie déjà existante. Aussi, le travail à courte distance ne doit-il jamais être prolongé longtemps sans interruption. Il faut ici toujours tenir compte des conditions dans lesquelles on travaille (éclairage, grandeur des caractères, tenue, distance entre l'œil et l'objet).

11° La partie supérieure du corps doit être maintenue droite; c'est le seul moyen de permettre aux organes respiratoires de fonctionner librement. La tête doit toujours être maintenue à une distance d'au moins 30 centimètres de l'objet (livre, cahier, etc.).

Cette règle doit toujours être rappelée aux enfants. Lorsqu'on n'arrive pas à améliorer leur tenue, cela peut provenir d'un vice de réfraction (hypermétropie ou myopie) qui les empêche d'observer la bonne distance. Aussi est-il préférable, dans ces cas, de faire examiner la vue par un spécialiste plutôt que d'avoir de suite recours aux punitions.

12° On peut considérer comme suspects d'hypermétropie les jeunes gens dont les yeux deviennent rouges et pleurent pendant l'écriture, la lecture ou la couture, ou qui ne distinguent pas nettement les lignes ou les trous d'aiguilles. Lorsque ce vice de réfraction n'est pas trop accentué, la vision à longue distance est encore la plupart

du temps bonne. On ne peut songer à guérir l'hypermétropie puisqu'elle a pour cause un diamètre trop court du globe oculaire, mais on peut en supprimer les inconvénients au moyen de verres convexes appropriés, qu'il y a lieu de faire porter surtout pour le travail à courte distance.

13<sup>o</sup> Une mauvaise vision à grande distance, vision qui cherche à s'améliorer par le clignement et le serrrement des paupières, doit faire supposer la myopie. Dans ces cas, les objets sont vus nettement de près, mais ils doivent être d'autant plus rapprochés de l'œil que le degré de la myopie est plus fort. La myopie ne saurait être guérie par des médicaments, puisqu'elle est due à un allongement de l'axe antéro-postérieur du globe de l'œil qui se produit pendant la croissance. Dans les cas peu ou moyennement prononcés, la vision à grande distance peut être améliorée et les progrès de la myopie peuvent être arrêtés par des verres concaves appropriés. Mais fréquemment, surtout dans les cas prononcés de myopie, l'allongement progressif du globe oculaire distend et compromet l'intégrité des membranes internes de l'œil. Dans ces conditions, le port de lunettes peut devenir dangereux; aussi, lorsqu'un myope commence à ne plus bien voir de près, doit-on de suite le faire examiner par un oculiste.

14<sup>o</sup> Ce n'est que par l'examen ophthalmoscopique que l'on peut reconnaître exactement la nature et le degré d'un vice de réfraction ainsi que les affections éventuelles de l'intérieur de l'œil; ce n'est que par cet examen que l'on peut se rendre compte s'il y a lieu de prescrire des verres pour la vision à courte ou à longue distance et dire si les lunettes doivent être portées d'une façon intermittente ou constamment. On agit donc avec grande légèreté lorsqu'on s'en remet pour le choix

de lunettes à un opticien qui se contente d'examiner la vue au moyen de verres sans faire d'examen avec l'ophthalmoscope.

15<sup>o</sup> Les enfants atteints d'un vice de réfraction, et principalement les enfants atteints de myopie, devraient être soumis, au moins chaque année, à l'examen d'un oculiste, et, si possible, à l'examen du même médecin, pour qu'il puisse comparer l'état actuel avec l'état antérieur. On devrait également faire procéder à un examen de la vue lorsqu'il s'agit du choix d'une profession.

16<sup>o</sup> A partir de 45 ans environ, l'œil normal commence à perdre la faculté de voir nettement à courte distance. On s'aperçoit que les lettres deviennent confuses lorsqu'on lit ou écrit pendant longtemps, puis on éprouve bientôt le besoin d'éloigner le livre de l'œil, surtout lorsqu'on lit à la lumière artificielle. Il est inutile, lorsque cette influence de l'âge sur la vue se fait sentir, de vouloir s'en tirer sans lunettes; on ne fait, en agissant ainsi, que fatiguer et tourmenter les yeux sans raison. Le vieillard qui peut voir de près sans lunettes n'a pas, comme on l'entend dire souvent, des yeux particulièrement forts, il est tout simplement myope.

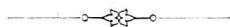
17<sup>o</sup> Un lavage journalier de la conjonctive de l'œil n'a sa raison d'être que lorsque le travail expose l'œil aux poussières; mais, lorsqu'on procède au lavage du visage, il ne faut pas négliger de laver les paupières.

18<sup>o</sup> Le meilleur moyen pour le nettoyage des yeux consiste à employer de l'eau tiède préalablement cuite et du coton hydrophile bien propre (mais pas de la ouate phéniquée). Dans la plupart des cas, l'eau froide augmente les symptômes inflammatoires et la douleur. L'usage d'eau de Goulard peut être nuisible lorsqu'il existe des ulcères de la cornée, car les sels de plomb renfermés dans cette eau risquent

de s'y déposer. L'eau courante, l'eau de rivière ou de ruisseau n'a aucune vertu spéciale, elle peut être dangereuse par ses souillures; il en est de même du lait. Il est également dangereux d'appliquer sur les yeux du fromage à pâte molle ou de

la viande crue, car ils peuvent contenir des microbes capables de déterminer des inflammations de la conjonctive et de la cornée. La salive, elle aussi, peut contenir de nombreuses bactéries.

*(La fin au prochain numéro.)*



## Les conditions de travail des gardes-malades en Suisse

Deux infirmières laïques, Sœur Emmy Freudweiler et Sœur Emmy Oser, ont rapporté, le 12 décembre 1912, à l'«Union für Frauenbestrebungen» de Zurich sur la situation faite aux gardes-malades dans la plupart des grands établissements hospitaliers suisses, qui ont recours à leurs services. Après avoir rappelé qu'on est devenu partout, à bon droit, toujours plus exigeant quant à la qualité de ces services, et qu'une préparation de trois ans et une culture générale aussi complète que possible sont actuellement presque indispensables à quiconque aspire à être une bonne garde-malade, Sœur Emmy Oser continue en ces termes :

Et maintenant, que demande-t-on d'une garde-malade? «Tout» — à côté du service à faire près du lit du malade, des soins proprement dits: récurer les escaliers, frotter les planchers, chauffer les fourneaux, nettoyer les laboratoires, faire la cuisine et les savonnages, laver les marmites, la vaisselle, les W.-C., compter le linge sale, traîner de lourdes corbeilles à linge, des chariots chargés de plats, chercher des cercueils à la cave, veiller des hommes en proie au délirium, servir les repas des docteurs, tenir les livres, éduquer, enseigner à faire des ouvrages à l'aiguille, parler des langues étrangères, écrire des lettres d'affaires, tenir le ménage, photographier, développer, faire des prépara-

tions microscopiques, cultiver le jardin potager, laver les fenêtres, polir des cuivres, tenir en ordre les registres concernant les malades, élever des cobayes, etc., etc... En un mot, je ne sais trop ce qui est considéré comme ne rentrant pas dans les attributions d'une garde-malade. Ces attributions sont susceptibles d'être indéfiniment étendues, — presque autant que les heures de travail des sœurs, — aussi de toutes les choses que celles-ci puissent revendiquer, la première est-elle bien une réglementation de ces heures.»

Des nombreux exemples cités par Sœur Emmy Oser, il ressort, en effet, qu'il n'est point rare que les infirmières soient astreintes de six heures du matin à neuf ou dix heures du soir à un travail absorbant et continu, ayant à peine le temps de manger et sans être assurées qu'elles n'auront pas à veiller une partie de la nuit ou à être appelées à toute heure par une cloche placée dans leur chambre à coucher. Si l'on ajoute à cela l'écrasante responsabilité qui repose sur les gardes-malades, on comprend que la plupart d'entre elles ne puissent pas fournir une longue carrière et se trouvent, après une quinzaine d'années de travail, à bout de forces et souvent de ressources. On comprend aussi que beaucoup de parents s'opposent au désir que leurs filles manifestent de se vouer au soin des malades et leur