

<b>Zeitschrift:</b>	La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire
<b>Herausgeber:</b>	Comité central de la Croix-Rouge
<b>Band:</b>	26 (1918)
<b>Heft:</b>	12
 <b>Artikel:</b>	Les bains
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-683447">https://doi.org/10.5169/seals-683447</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:** 23.12.2025

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

c'est la méningite cérébro-spinale. L'ignorance relative où l'on est de ce micro-organisme oblige de traiter la maladie, pour la désinfection, comme les précédentes.

Viennent ensuite le groupe formé par les maladies dont la transmission est localisée : typhoïde, dysenterie, et, sans doute, oreillons.

Typhoïde et dysenterie d'abord sont étroitement associées par leur mode de transmission. L'une et l'autre pénètrent par les voies digestives, de même qu'elles ont leur siège principal dans l'intestin. C'est donc, si l'on peut dire, autour des aliments et de la boisson (eau, lait, etc.), que devra se faire la désinfection préventive ou non, avant leur absorption comme lorsqu'ils sont à l'état d'excrétions. Cette désinfection se fera par la cuisson et l'ébullition et l'on aura soin ensuite d'empêcher toute nouvelle contamination. Les objets de table en contact avec la couche du malade seront flambés, les restes de sa nourriture brûlés ou bouillis avant d'être jetés.

Les mains des personnes en contact avec le malade seront soigneusement désinfectées par l'immersion dans une solution germicide. Enfin, on prendra soin de tuer ou d'éviter les mouches et tous insectes, au besoin en grillageant la chambre. La manière la plus économique d'obtenir ce résultat est d'adapter à l'intérieur des fenêtres de légers châssis fixes sur lesquels on clouera de la tarlatane. Des châss-

sis semblables pourvus de gonds ou de charnières formeront double porte. Lorsque ces précautions ont été bien prises, la désinfection générale de la chambre est inutile.

Pour les oreillons, bien qu'on ne connaisse pas la cause de la maladie, on suppose que la salive en contient le germe infectieux. Il semble donc que la désinfection doit surtout porter sur les mouchoirs de poche et tous objets entrant en contact avec les sécrétions de la bouche.

Reste, enfin, l'influenza, la banale et souvent terrible influenza. Elle est la seule des maladies contagieuses ordinaires dont on soit assuré qu'elle se transmette directement par l'air. Son bacille se trouve en grande quantité dans les sécrétions du nez et de la bouche et les germes infectieux s'éliminent surtout par ces voies. Il semble qu'il pénètre dans l'économie par les voies respiratoires.

Le mode de transmission de l'influenza — l'air — par son extrême généralité rapproche cette maladie, pour la désinfection, des maladies du premier groupe. On emploiera donc contre elle toutes les méthodes et tous les moyens indiqués pour ces maladies, mais il y a, en raison de son mode de propagation, un intérêt particulier à assurer une désinfection générale (chambre, etc.) parfaite, de préférence avec le formaldéhyde.

*(Feuilles d'hygiène.)*

## Les bains

Il n'est personne qui ne considère comme un événement fort malheureux une maladie venant l'arrêter net dans ses occupations ; la maladie est, en effet, une chose triste, pénible, dont on souffre moralement ou

physiquement et qu'on désirerait toujours pouvoir éloigner de soi.

Beaucoup de maladies arrivent inopinement, sans cause connue, il faut les subir et les supporter courageusement et chré-

tienement, mais il en est d'autres, et nous sommes portés à croire que c'est le grand nombre, qui sont le résultat de causes connues et évitables.

Comment se prémunir contre ces maladies évitables? Voilà une grosse question! L'hygiène y répond en partie, pour quelques maladies tout au moins. A l'ordinaire on n'a recours aux conseils des médecins que lorsque la maladie est déjà là. L'hygiène est donc une science qui devrait être connue de chacun. Son domaine est immense; il commence avec la naissance et ne se termine pas après la mort des individus.

Un des grands moyens employés par l'hygiène pour lutter contre les maladies, ce sont les *bains*. Nous dirons donc en quelques mots *qui* doit prendre des bains, *comment* et *quand* on doit les prendre. Il est bien entendu que nous ne parlerons que des bains pris ou à prendre dans un but hygiénique et par des personnes en santé, laissant complètement de côté les bains médicamenteux.

*Qui doit prendre des bains?* Nous répondrons: tout le monde. Le corps humain est recouvert d'une enveloppe, la peau. Cette peau est composée de derme dans la profondeur et d'épiderme à la surface; ce n'est pas un tissu inerte, inactif, mort, qui recouvre nos organes comme un tapis recouvre une table, comme une armure protège un soldat, comme une botte chausse un pied. La peau est un organe qui fonctionne et meurt comme tout ce qui vit; elle contient des glandes qui sécrètent des liquides, elle absorbe certains éléments mis en contact avec elle, et de plus elle est parcourue en tous sens par des nerfs et des vaisseaux qui fonctionnent plus ou moins bien suivant qu'elle est saine ou malade. Pour que la peau soit en santé, il faut qu'elle soit constamment dans un état de propreté parfaite.

L'épiderme est soumis à une usure continue, des parcelles s'en détachent, des poussières le recouvrent, les liquides sécrétés par les glandes le souillent. La peau recouverte de pellicules qui ne sont que des cellules épidermiques mortes, ou salie par des poussières ou des restes de sécrétion, est gênée dans ses fonctions, remplit mal ses devoirs vis-à-vis du corps en général et tout l'organisme en souffre. Les bains sont le meilleur moyen pour débarrasser la peau de ses déchets et de ses souillures. Comme tout le monde a de l'épiderme et en a partout, comme tous les épidermes se salissent, quiconque veut conserver sa santé doit nettoyer sa peau d'une façon régulière et complète.

*Comment doit-on se baigner?* Nous avons vu que le corps entier était recouvert d'épiderme; nous ajouterons que dans toutes les régions la surface du corps se salit continuellement; il ne faut donc pas se contenter de s'éponger la figure et de se savonner les mains et penser après cela qu'on a rempli ses devoirs vis-à-vis de son épiderme; c'est le corps entier qui se salit, c'est donc le corps entier qui doit être lavé. Pour qu'un lavage soit utile, il faut que l'épiderme soit partout en contact avec de l'eau tiède, il faut employer du savon et un linge. L'eau tiède à 32° environ ramollit les déchets d'épiderme et les détache, le savon dissout les corps gras qui sécrétés par les glandes de la peau la lubrifient constamment, et le linge avec quelques frictions enlève le tout.

Comme il n'est pas donné à chacun de pouvoir se plonger au sortir du lit dans une piscine de marbre blanc et de se faire frictionner à la turque par un valet, ce qui est l'idéal du bain, il faut savoir se contenter d'une simple baignoire, d'un bain de siège, d'un bain de pieds ou d'un modeste baquet; on éponge alors à grande eau les parties du corps qui ne peuvent

être submergées. L'eau tiède, le savon et le linge sont à la portée de chacun; ce qui manque en revanche souvent, c'est la bonne volonté et quelques notions hygiéniques sur l'utilité ou plutôt sur la nécessité des bains.

*Quand faut-il se baigner?* A tout âge, en toute saison, aussi souvent que possible et toujours à jeûn. Les enfants ont besoin de bains plus fréquents que les adultes, ils se salissent plus souvent, plus facilement pour une foule de raisons, et leur petit corps, qui croît et se développe, exige que tous les organes, la peau y comprise, fonctionnent normalement. Jusqu'à dix ou douze ans, les enfants doivent être baignés chaque jour. Pour les adultes et les vieillards, un bain hebdomadaire suffira en général, à condition que les régions du corps qui par le fait des circonstances spéciales sont salies plus que d'autres soient aussi lavées plus souvent.

Il faut se baigner en hiver comme en été; si on a l'avantage de pouvoir prendre des bains dans un lac ou dans une rivière pendant la bonne saison, ce ne sera pas une raison pour ne pas prendre des bains dans sa chambre ou dans un établissement pendant la saison froide.

Le moment de la journée qu'on choisit pour se baigner n'est pas indifférent. Il est toujours très dangereux de se baigner pendant une digestion. Il faudra attendre deux heures après un repas léger, et trois à quatre heures après un repas copieux, un dîner par exemple, avant de se plonger dans l'eau.

Les personnes qui suivent ces règles générales sont plus fraîches, plus gaies, plus aptes au travail que celles qui les négligent, et en outre elles s'épargnent nombre de malaises et de maladies qui sont l'apanage des gens malpropres.

(*Bulletin de La Source.*)

## Revision des règlements de cours de samaritains

Dans le but de refondre les règlements de cours pour samaritains, de soins aux malades, de pansements, le Secrétariat général de la Croix-Rouge et la Direction de l'Alliance suisse des samaritains qui ont décidé cette révision, désirent que les comités des sections, les médecins chargés de ces cours, les moniteurs, adressent leurs désirs aux soussignés.

Il paraît opportun de publier en une même brochure tous ces règlements et d'y ajouter des directives pour les cours d'hygiène, ainsi que des prescriptions nou-

velles en ce qui concerne les subventions accordées à tous ces cours.

Afin de faire une œuvre complète et réellement utile, la collaboration des sections et des médecins est vivement désirée par

*le Secrétariat général de la Croix-Rouge et le Comité central de l'Alliance suisse.*

Prière instante à tous ceux qui voudront bien nous communiquer le fruit de leurs expériences, d'adresser leurs demandes de modifications à Berne ou à Olten, **avant le 15 décembre 1918.**