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

Herausgeber: Comité central de la Croix-Rouge

Band: 29 (1921)

Heft: 9

Artikel: Respirons bien

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682642

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: 04.02.2026

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

Invitation à participer à l'assemblée générale annuelle de l'Alliance suisse des gardes-malades

à l'Hôtel de ville de Neuchâtel,
le dimanche 11 septembre 1921, à 10 h. 45

Tous les membres de l'Alliance, délégués ou non, sont très cordialement invités à participer à cette réunion dont l'*ordre du jour* est le suivant:

1° Lecture du procès-verbal.
2° Rapport de gestion et comptes de 1920.
3° Disposition du solde actif.
4° Décision concernant le produit des taxes d'examen.
5° Question du costume et de l'insigne de l'Alliance.
6° Communications du Comité central.
7° Divers et imprévu.
8° A 1 h. 15: repas en commun, ensuite reprise éventuelle des discussions.

Tous les membres qui pensent assister au repas dont le prix est de fr. 4. — sans boissons, et qui aura lieu au Palais Rougemont, voudront bien s'annoncer *avant le 9 septembre* à Sœur *Maria Quinche,* secrétaire du Comité de *Neuchâtel, Promenade Noire 5.*

Pour la première fois le désir a été exprimé de siéger ailleurs qu'à Olten, et la section de Neuchâtel est très heureuse de recevoir les délégués et les membres des sections-sœurs, aussi espérons-nous que nombreux seront celles et ceux qui viendront au bord du grand lac du pied du Jura le 11 septembre. Ils auront le temps de discuter tranquillement, d'exprimer leur opinion au sujet des divers objets à l'ordre du jour, de renouer connaissance et d'admirer la ville et son lac, car les trains rapides ne quittent la ville que vers 8 heures du soir.

Arrangez-vous donc à venir nombreux à Neuchâtel!

Le Comité central de l'Alliance suisse des gardes-malades.
Le Comité de la section de Neuchâtel.

Respirons bien

(Des *Feuilles d'hygiène*)

L'homme apprend à se tenir debout, à marcher; plus tard à faire de la gymnastique et autres exercices corporels. Mais il n'apprend pas l'exercice le plus important, le plus salutaire, celui de la bonne respiration. Sur cent personnes, le médecin n'en trouve pas même dix qui sachent respirer normalement.

Que de maladies et d'infirmités on éviterait en enseignant à l'enfant, dès ses premières années, à se tenir normalement et à respirer selon les lois de l'hygiène! On attache à la nourriture une importance souvent exagérée; on y voit le salut, et c'est fréquemment le contraire. Car la suralimentation, que la mode actuelle prescrit pour les enfants comme pour les adultes, est la cause dans bien des cas de beaucoup de maladies et contribue à abréger l'existence.

Nous mangeons trop et nous ne respirons pas assez.

C'est une faute que nous commettons presque tous. On devrait toujours avoir présent à l'esprit ce principe que: On maintient sa santé en mangeant frugalement et en respirant largement un air pur; on la détruit lentement, mais sûrement, en respirant mal et en mangeant trop bien. Une nourriture trop riche en azote, les mauvaises conditions respiratoires et le manque d'exercice physique entravent la circulation du sang et provoquent à la longue de graves troubles.

Il est de toute importance de s'habituer à respirer normalement.

Les maîtres d'école et les éducateurs en général devraient s'occuper en tout premier lieu d'apprendre à l'enfant comment on doit respirer. Car c'est la base fondamentale de la santé. Pour bien respirer, il faut avoir une bonne position. La meilleure est celle que l'on fait prendre aux soldats: le corps droit, les talons joints, les pieds à angle droit, les épaules en arrière, le ventre rentré et le corps légèrement penché en avant. On met les mains sur les hanches, le pouce en arrière. C'est dans cette position que les poumons fonctionnent le plus librement, car la cage thoracique peut s'étendre de tous les côtés. Le corps ainsi posé, on aspire lentement et puissamment l'air par le nez en gardant la bouche fermée, et l'on remplit entièrement les poumons. On retient quelques secondes sa respiration, puis on laisse lentement sortir l'air (expiration) jusqu'à ce que l'on sente que les poumons sont complètement vidés. On recommence alors l'aspiration. Il est superflu d'ajouter qu'il ne faut pas procéder à ces exercices dans une chambre close, mais si possible en plein air ou du moins avec les fenêtres ouvertes.

La respiration se compose donc de l'aspiration, d'un temps d'arrêt et de l'expiration.

En pratiquant pendant quelques jours ces exercices de respiration profonde, on constatera bientôt que les poumons deviennent plus forts, que la poitrine se développe et que l'état général s'améliore sensiblement. On se sent plus robuste, mieux disposé et moins enclin à la fatigue. Car l'apport d'oxygène fourni par la cure active la circulation du sang dans toutes les parties du corps, empêche les congestions locales qui préparent souvent les maladies organiques. Toutes les personnes qui n'ont que peu ou pas du tout d'occasions de faire de l'exercice, que leurs occupations obligent à passer leur temps dans des chambres fermées et à travailler dans une immobilité partielle, comme par exemple les gens de bureau, les femmes occupées à des travaux d'aiguille, souffrent petit à petit de troubles digestifs provoqués par la stagnation du sang. Ces personnes-là, à moins qu'elles ne puissent s'astreindre à faire quotidiennement une bonne promenade, ce qui est souvent impossible, faute de temps, doivent, si elles veulent conserver leur santé, consacrer chaque jour quelques instants à

Des exercices de gymnastique élémentaire.

Ces exercices devraient être aussi régulièrement pratiqués que tous les actes de la vie courante, repas, toilette, sommeil. Car ils sont tout aussi nécessaires, tout aussi importants. Les quelques instants que l'on y consacre sont payés au centuple par les avantages physiques que l'on en retire. Mais ces exercices ne doivent pas être effectués au petit bonheur, sans quoi leur action salutaire devient nulle, si même ils n'ont pas de suites fâcheuses. Par exemple, il est évident que des enfants durant la croissance, des personnes

âgées ou faibles, ne doivent pas user leurs forces par une gymnastique violente et fatigante.

Voici quels sont les exercices élémentaires:

Se lever sur la pointe des pieds pour fortifier les muscles des jambes. Debout, le corps droit, les mains sur les hanches, on se dresse lentement sur les pointes des pieds et on redescend également avec lenteur. On répète cet exercice durant une ou deux minutes.

Etendre les bras de chaque côté — lentement aussi, car tous ces exercices doivent être pratiqués sans violence — et on fait travailler la rotation de l'avant-bras, en tournant la paume de la main alternativement en avant et en arrière.

Rotation du buste: Le corps droit, les talons joints, on tourne le haut du corps d'un côté, puis de l'autre.

Flexion du cou: Baisser la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine, et la relever lentement comme pour regarder en l'air.

Ce sont là les exercices élémentaires, surtout destinés aux personnes fatiguées ou de constitution délicate. Mais les jeunes gens et les personnes robustes peuvent se permettre un travail un peu plus suivi, ce que nous appellerons

Les exercices du second degré.

Nous citerons ceux-ci: flexion du buste en avant et en arrière; flexion des genoux, les mains sur les hanches et le corps bien droit, flexion et extension des bras et des jambes.

La condition essentielle est de s'habituer à accomplir régulièrement chaque jour quelques exercices de gymnastique, afin que le corps prenne le mouvement qui lui est indispensable et que les muscles conservent leur élasticité. Mais, répétons-le, il faut exécuter tous ces exercices sans brusquerie, avec une lenteur qui permette de respirer largement et profondément un air aussi pur que possible. Autrement dit, on se livrera à ces exercices en plein air, si les circonstances le permettent, ou du moins en ouvrant les fenêtres toutes grandes. Autre recommandation importante: ne jamais se livrer à cette gymnastique avec l'estomac plein. Le meilleur moment est le matin au lever, ou encore avant les deux grands repas.

Chacun, quelles que soient ses occupations, peut facilement trouver le temps de se livrer ponctuellement à ces exercices salutaires de gymnastique et de respiration, qui ne coûtent pas un centime et qui permettent aux pauvres comme aux riches d'entretenir leur santé.

Secours en faveur de la Russie affamée

La détresse en Russie paraît être terrible. Poussés par la faim, des millions de Russes (on parle de 15 à 30 millions de personnes) émigrent dans l'unique but de ne pas mourir de faim. En outre des épidémies se sont déclarées; on signale la peste, le choléra, le typhus exanthématique, et ces maladies ravagent la Russie des Soviets.

La Commission mixte du Comité international de la Croix-Rouge et de la Ligue des sociétés de la Croix-Rouge, émue de cette situation horrible, a convoqué une conférence à Genève, en vue de prévoir les voies et moyens de parer à cette disette effroyable. Cette conférence a siégé les 15 et 16 août, et, après un magistral exposé du président de la commission, M. Gustave Ador, et un vibrant appel de Sir Claude Hill, représentant de la Ligue, une Commission de secours a été nommée.