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: Secours en faveur de la Russie affamée

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682643

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

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.

Vingt-quatre gouvernements et associations philanthropiques sont représentées dans cette commission qui doit coordonner les efforts de toutes les organisations officielles ou philanthropiques travaillant sans intérêts politiques ou économiques, en vue de ravitailler les régions affamées de la Russie.

L'explorateur Nansen a accepté le mandat de Haut Commissaire de cette action internationale.

C'est une lourde tâche que celle de secourir actuellement la Russie, aussi la Commission de secours demande-t-elle la collaboration de tous les gouvernements et de toutes les associations volontaires de secours. Il faudra des sommes énormes, un personnel nombreux et beaucoup de matériel, ainsi que des garanties et des facilités qui doivent être obtenues de la part du gouvernement soviétique.

Un appel sera lancé dans le monde entier en faveur des populations éprouvées. Pour la Suisse, les dons peuvent être dès maintenant adressés au Secrétariat général de la Croix-Rouge suisse à Berne (compte de chèques III. 877).

Liste des onze devoirs

que doivent accomplir quotidiennement les enfants américains faisant partie de la Croisade en faveur de la santé

1° Je me suis lavé aujourd'hui les mains avant chaque repas.

2° Je me suis non seulement lavé le visage aujourd'hui, mais aussi le cou et les oreilles, et je me suis nettoyé les ongles.

3° J'ai fait mon possible aujourd'hui pour tenir éloignés de la bouche et du nez tout ce qui pourrait être malpropre, à commencer par les doigts.

4° Aujourd'hui, j'ai bu un verre d'eau avant chaque repas et avant d'aller me coucher, et je n'ai absorbé ni thé, ni café, ni aucune autre boisson excitante.

5° Je me suis bien brossé les dents le matin et le soir.

6° J'ai aspiré profondément de l'air pur au moins 10 fois au cours de cette journée.

7° J'ai joué en plein air ou à la fenêtre ouverte au moins 30 minutes au cours de cette journée.

8° J'ai passé au moins 10 heures au lit et j'ai dormi à la fenêtre ouverte.

9° J'ai essayé aujourd'hui de me tenir droit, de manger lentement et de satisfaire au moment voulu à tous mes besoins corporels.

10° J'ai essayé d'être propre et gai aujourd'hui, et de me rendre utile aux autres.

11° J'ai pris un bain à chaque jour de la semaine marqué d'une croix.

Nouvelles de l'activité des sociétés

XIVe assemblée des samaritains romands, à Bienne, le dimanche 29 mai 1921. — C'est à Bienne, où ils avaient déjà été reçus le 9 mai 1915, que les délégués romands ont eu le plaisir de se rencontrer cette année, pour discuter les importants objets à l'ordre du jour de l'as-