

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 58 (1949)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Mots d'enfants

#### 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:** 12.01.2026

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

nelle. Les excitations continues du téléphone, le bruit infernal des ateliers, l'irritant cliquetis des machines à écrire, tension nerveuse qui ne cesse pas après les heures de bureau, car elle est remplacée par les courses aux trains, au métro, aux autobus, ou par la conduite d'une voiture aux heures de gros trafic. Et comme si cela ne suffisait pas pour détraquer ce système nerveux si délicat, si complexe, il faut encore lui infliger, aux seuls instants de détente, aux heures des repas ou dans la soirée, les bruyantes cacophonies de la radio, l'inlassable répétition des mauvaises nouvelles politiques, jusqu'à quatre ou six fois par jour! — Il vaut la peine que vos enfants, qui sont nés dans cette période ahurissante de l'humanité, comprennent que l'équilibre de la santé comporte un équilibre dans nos différentes activités, physiques et cérébrales, une alternance dans nos dépenses énergétiques, et qu'ils goûtent à la sérénité sublime qui nous est offerte dans notre beau pays à se trouver seuls dans la grande nature alpestre, où les batailles se livrent entre le vent, les nuages et le froid, au lieu de la lutte contre la montre pour entrer à temps dans un train surchauffé ou pour couvrir aussi rapidement que possible un maximum de kilomètres dans une mécanique puant la benzine.

Et maintenant vous me demandez où vous en êtes avec votre cœur qui n'a pas échappé aux pièges de cette vie de surmenage, et qui a bien failli ne pas survivre. Il est encore menacé «d'insuffisance», c'est-à-dire qu'il ne fait pas encore tout son devoir pour assurer la nutrition de tous vos tissus. Il fait des progrès grâce aux médicaments qui le soutiennent et je suis convaincu d'arriver à le rendre plus solide, et de «compenser» son infériorité. Mais pour obtenir ce résultat il faut que vous compreniez bien de quoi il s'agit. Vous qui êtes dans les affaires, vous saisissez facilement ce que représente un individu endetté. Votre cœur est encore actuellement un endetté. Nous pouvons éteindre une partie de sa dette par un traitement tonique — par un apport de fonds, si vous voulez. Mais ce n'est qu'un emprunt. Vous comprenez sans que je vous l'explique combien cet emprunt est une mesure précaire. Faire un emprunt pour couvrir une dette, c'est contracter une nouvelle dette.

Le seul moyen de retrouver l'équilibre, c'est de comprimer les dépenses (avant de donner une transfusion de sang il faut prévoir d'arrêter l'hémorragie).

Or, comment comprimer les dépenses d'un organe comme le cœur qui bat 100 000 fois par 24 heures, et brûle déjà une énergie insensée rien que pour entretenir la vie? Cette activité minime représente des «frais généraux irréductibles». Il nous faut donc absolument supprimer toutes les autres dépenses. C'est le repos absolu, repos physique et moral. Mais cela ne suffit pas. Il faut encore décharger les prestations de la digestion et de la fonction rénale: observer un régime léger, pauvre en graisses et riche en vitamines, limiter l'absorption des liquides, et pour y parvenir supprimer le sel, qui retient les liquides. Il faut vivre en veilleuse jusqu'au moment où l'équilibre sera rétabli (la «compensation» obtenue). Comme cette réduction des dépenses est relativement minime, même avec des restrictions très sévères, il faut l'exiger pendant un temps prolongé. Enfin, lorsque nous aurons atteint cet équilibre, il faudra le protéger jalousement, et vous imposer pendant des mois, peut-être des années, peut-être toujours, un à deux jours de lit par semaine, et ces jours-là un régime alimentaire sévère et sans sel.

Puisque vous êtes devenu un cardiaque, après avoir été pendant des années un hypertendu déraisonnable et fort imprudent, il est nécessaire que vous connaissiez ces exigences et que vous adoptiez cette discipline. L'infarctus du myocarde est une maladie qui guérit, mais elle ne guérit jamais rapidement.

Si j'ai réussi à me faire comprendre vous deviendrez vous-même votre médecin et vous apprendrez que nous ne faisons pas des miracles, mais que parfois nous assistons à ceux que la nature accomplit sous nos yeux. J'ai vu plusieurs fois des malades aussi touchés que vous, mon cher ami, dont je ne pouvais imaginer la guérison, et qui ont aujourd'hui oublié leur maladie, ce qui est encore plus miraculeux que de guérir. Je vous souhaite de vivre assez longtemps pour en arriver là.

Votre très affectionné

X

## Mots d'enfants

*Un petit Italien, en séjour dans le home de Schwäbrig, participe avec d'autres camarades à une excursion sur le lac de Thoune. Le temps est magnifique, le soleil brille dans un ciel sans nuages et la joie de vivre se lit sur tous ces jeunes visages. Notre bambino (6 ans) ne peut contenir tout le bonheur qui le remplit, et, montrant la Jungfrau qui resplendit de toute sa blancheur virginal, il s'écrie: «Je crois que les Suisses ont même des machines pour nettoyer les montagnes!»*

*Une de nos collaboratrices conduit dans un sanatorium tessinois un garçonnet de Berlin atteint de tuberculose. Le pauvre petit supporte très mal le voyage, et son accompagnatrice décide de s'arrêter entre deux trains à Gœschenen. Elle entre avec lui dans un restaurant et commande une bonne tasse de lait chaud, que le petit avale avec délices. Pendant ce temps, un moine capucin, frappé par l'air fiévreux du garçonnet, s'approche et lui adresse quelques paroles aimables, ainsi qu'à la dame qui l'accompagne. Le jeune Berlinois contemple avec attention la grossière soutane de toile de son interlocuteur, le fichu qui lui tient lieu de chemise et ses pieds nus dans des sandales de toile. Puis, levant vers le moine des yeux où se lit une profonde pitié, il lui dit: «Pauvre Monsieur, vous avez aussi tout perdu dans un bombardement, puisque vous êtes obligé de vous habiller ainsi!»*