

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 79 (1970)
Heft: 1

Artikel: Pour la santé du peuple suisse
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682688>

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>

Pour la santé du peuple suisse

La campagne qui s'est déroulée dans toute la Suisse du 1er au 9 novembre 1969 et dont nous annonçons le lancement dans notre dernière édition, doit en fait se prolonger et porter ses fruits bien au-delà des 10 jours qui lui ont été officiellement consacrés.

Mais en fait, pourquoi une telle campagne? La santé de notre peuple ne serait-elle pas bonne? Jamais la situation de nos populations n'a été aussi florissante qu'à présent et ceci aussi sous l'angle de la santé publique.

Peste, diphtérie, poliomyélite... épidémies qui épouvantaient jadis les nations, ne sont connues aujourd'hui par la plupart d'entre-nous que par ouï-dire.

Les progrès de la médecine sont prodigieux, tout comme les efforts des Etats pour l'hygiène publique. Prodigieux aussi les moyens financiers qui lui sont destinés. La maladie est devenue coûteuse; jamais dans le passé elle n'a pesé aussi lourdement sur le budget de la communauté.

Et le résultat? Est-il en proportion avec les dépenses? L'espérance de vie est toujours en augmentation. Cependant, ne doit-on pas redouter, dans un proche avenir, la tendance contraire, comme c'est déjà le cas aux Pays-Bas et en Suède quant à la population masculine de plus de 20 ans?

Vivre longtemps et en bonne santé, cela ne dépend pas seulement du niveau des soins médicaux et des hôpitaux modernes. Il faut davantage: l'engagement personnel de l'individu d'observer les commandements d'une vie saine. Ceci est même déterminant, car la santé n'est pas un état congénital qui, à l'aide de soins médicaux, pourrait être préservé intact jusqu'à un âge avancé.

Les mesures collectives d'hygiène publique (le contrôle des denrées alimentaires, les vaccinations, etc...) doivent être complétées par une contribution personnelle. L'informa-

tion et l'éducation de la jeunesse prennent, de ce fait, une importance toujours plus grande.

Au premier plan se trouvent les «épidémies modernes», qui ont pris la relève de celles des siècles passés et dont les effets sont tout aussi destructifs: régimes alimentaires irrationnels, toxicomanies.

Tandis que, jadis, l'homme était livré aux épidémies plus ou moins sans défense, aujourd'hui il a la possibilité de se protéger.

Faire connaître ces possibilités — un postulat de l'hygiène et de la médecine préventive — tel était le but de la récente campagne «Pour la santé de notre peuple». Au centre de ses préoccupations, figuraient les maladies dites «de civilisation» qui sont: l'alcoolisme, le tabagisme, l'abus des médicaments et de drogues, les régimes alimentaires irrationnels, le manque d'exercice physique. Autant de moyens de fuir la réalité. Pourtant, notre existence n'est-elle pas beaucoup plus agréable, facile que celle de nos parents? Les progrès de la science et de la technique ont amené d'importants allègements: moins de travail pénible, beaucoup plus de loisirs.

En fait, la vie est-elle pour autant devenue plus facile? L'homme est traqué au travail et dans ses loisirs. L'agitation continue et le bruit lui causent de graves troubles psychiques. Le nombre de ceux qui supportent de moins en moins la réalité semble être en constante augmentation.

L'évasion dans l'euphorie en serait-elle un remède? ne serait-ce pas une issue dangereuse? Les moyens artificiels de détente: alcool, tabac, médicaments et stupéfiants pourraient-ils apporter une satisfaction réelle, une véritable joie de vivre? Ce sont là des solutions insidieuses, car finalement l'accoutumance et la toxicomanie l'emporteraient. Le progrès technique demande certainement une tension d'esprit pour le dominer, tandis que l'évasion dans l'euphorie artificielle ne saurait être qu'une solution illusoire.

«Une opinion publique éclairée et une coopération active du public sont d'une importance capitale pour l'amélioration de la santé des populations.»

(Constitution de l'OMS)

Qu'est-ce que la santé?

Ne pas être couvert d'abcès ne signifie de loin pas jouir d'une santé parfaite, tout comme la prospérité économique d'une nation ne prouve pas, à elle seule, que tout va bien. Par son revenu national, la Suisse se classe parmi les Etats les plus prospères. Dans notre pays, personne ne meurt de faim. Tous savent lire et écrire. Chacun peut exprimer ses opinions librement et appartenir à la confession de son choix.

Les moyens de distraction sont accessibles à tout le monde: une famille d'ouvrier y consacre en moyenne 460 francs par an, une famille d'employé, 500 francs. Ajoutons à titre de comparaison qu'une famille d'ouvrier dépense par an 240 francs pour des livres, des journaux et des revues, une famille d'employé, 340 francs.

Le Suisse ne lésine pas sur les moyens de jouissance que sont les boissons, les plaisirs de l'auberge, les divers articles de tabac: ceux-ci grèvent le budget de la famille d'ouvrier de 820 francs, celui de la famille d'employé de 800 fr.

Les dépenses pour les soins corporels sont moindres: 500 fr. par an, qu'il s'agisse d'ouvrier ou d'employé.

Toutes ces données ne nous renseignent cependant pas sur le réel état de santé morale et physique de notre peuple. Car comme nous l'avons dit, l'absence d'abcès ne prouve pas la vigueur de l'individu, aussi peu que l'absence d'abcès ne prouve pas la vigueur de l'individu, aussi peu que l'absence de misères ostensibles n'est preuve de la santé et de la valeur civique d'un Etat.

Un signe de santé d'une nation réside surtout dans sa volonté de se protéger contre les maladies de l'individu et contre celles de la communauté. Une nation considérant

Il y a pillules et pillules! Les unes sont des remèdes et ne peuvent être achetées que sur ordonnance médicale. Les autres se vendent sans ordonnance dans les pharmacies, voire dans les drogueries. Un choix particulièrement abondant est celui des «analgésiques» qui tous agissent de la même manière, paralysant le centre nerveux de la douleur sans remédier au mal même, car toute douleur a une cause qui peut être de nature légère mais aussi de nature très sérieuse. L'abus des médicaments se prête mal à la statistique, car on peut se les procurer et les

les temps nouveaux sous l'aspect d'un engagement et dont elle attend progrès, sécurité, prospérité, bien-être pour tous, ne peut esquiver l'examen approfondi et consciencieux des problèmes soulevés par ces temps nouveaux. Pouvons-nous affirmer hardiment que nous nous occupons de ces problèmes avec un intérêt actif et une volonté décidée à leur apporter une solution?

Avantages et risques de la prospérité

Une nation jouissant de la prospérité est indépendante. Elle peut prendre des décisions avec une plus ample liberté que les peuples sous-développés. L'individu y ressent moins lourdement la lutte pour l'existence. Une abondante offre de biens de consommation lui procure la faculté de choisir et d'organiser sa vie conformément à ses goûts personnels (habitation, lectures, loisirs, vacances, distractions, habillement, etc...). De son côté, la communauté est capable de réaliser des projets d'utilité générale: écoles, hôpitaux, moyens de transport, parcs publics, cours de formation culturelle ou professionnelle, etc...

Grâce aux progrès techniques, les gros travaux pénibles sont le sort d'une partie de plus en plus réduite de la population. La civilisation industrielle remplace de façon accélérée le rôle du muscle par celui du cerveau. Cependant, le nombre des individus malheureux en dépit de la prospérité — ou même à cause d'elle — ne cesse de croître. Un éminent psychiatre, le professeur P. Kielholz, directeur de la Clinique psychiatrique universitaire de Bâle, fait les constatations suivantes: «L'augmentation constante du nombre des malades présentant des troubles psychiques soulève le problème des causes de cette situation. Nous vivons à une époque caractérisée notamment par son rythme bruyant et trépidant, par la dépersonnalisation du travail du fait de l'automatisation, l'affairisme, l'envahissement

de la technicité, une sous-estimation des besoins affectifs et, parallèlement, un relâchement des liens qui unissaient jadis l'individu à des valeurs supérieures...

Toutes ces influences pathogènes du milieu conditionnent une excitation exagérée du système nerveux végétatif et des tensions psychiques accompagnées d'irritation, de fatigabilité, de troubles du sommeil.»

Ainsi l'homme est de plus en plus tenté d'avoir recours à des moyens artificiels de détente.

Les sociologues déclarent que la part prise par l'individu au sort de son prochain est nettement en voie de régression et qu'il en est de même du sentiment de ses responsabilités à l'égard de ses semblables. Dans une mesure croissante, des intérêts généraux sont sacrifiés à des avantages personnels. Malgré l'urbanisation — ou serait-ce à cause d'elle? — une foule d'individus mènent une existence anonyme, stérile, vide, étourdie ou abruti, dans un désintéressement social total. La concurrence entre les individus, qui va s'intensifiant, fait que l'attention, la pensée, les désirs ont de plus en plus comme unique point de mire la production et la consommation, ce qui aboutit à une véritable chasse aux signes extérieurs de prestige. Or, cet attrait des biens matériels, du confort, du niveau de vie élevé, estompe automatiquement le sens des vraies valeurs. Le vide de l'existence est alors ressenti encore plus intensément, ce qui pousse l'individu avec une véhémence accrue vers les biens de consommation et les apparences de prestige, dans l'espoir trompeur d'y trouver quelque diversion ou quelque satisfaction momentanées. L'individu gaspille ainsi ses meilleures forces. Son horizon se rétrécit à la longue, phénomène qui se produit d'ailleurs également sur le plan de la société, si bien que des périls demeurent ignorés jusqu'au jour où des dommages évidents imposent bon gré mal gré le diagnostic d'un état maladif grave.

La prospérité implique un engagement

Pendant des siècles, la grande majorité des gens était forcément condamnée à une vie statique. Entretiens, la société est devenue dynamique et exige résolument tout les avantages réservés dans le pays à un petit nombre d'«élus».

Les immenses progrès de la recherche scientifique et de l'économie publique ont fait que le gros de la population a vu, pour ainsi dire d'un jour à l'autre, une grande partie de ses vœux en voie de réalisation. Ce dont on n'avait fait que rêver dans le passé se trouvait à la portée de la main. Aussi, beaucoup se sont-ils jetés impétueusement sur l'abondance des biens devenus accessibles pour eux, en recherchant de préférence les biens propres à augmenter leur prestige.

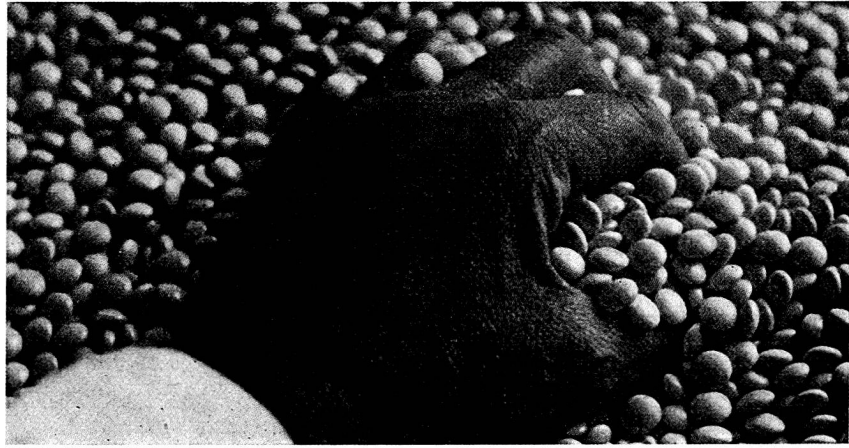
Cette évolution ne pouvait que plaire aux puissances économiques, puisque celles-ci y trouvaient leur compte. L'offre des biens n'a cessé de s'élargir depuis lors: des produits nouveaux apparaissent à jet continu sur le marché et trouvent acheteurs. Le niveau des salaires augmente périodiquement et la prospérité s'étend à des couches populaires toujours plus larges.

Malheureusement, l'évolution morale des individus et de la société n'avance pas au même rythme; elle est en retard. La majorité des individus n'a pas atteint un degré de maturité mentale suffisant pour pouvoir faire un usage approprié des progrès techniques et économiques.

L'automatisation

L'automatisation abaisse le coût des produits, libère l'homme de travaux pénibles, augmente son revenu et lui procure de plus longs loisirs. Inversement, l'individu encadré dans une entreprise largement automatisée court le risque d'être automatisé lui-même, d'être dégradé au rang d'un numéro quelconque, et de

consommer assez discrètement. Un fait est cependant établi: dans les régions industrielles de notre pays, plus d'un pour mille de la population abuse d'un ou de plusieurs médicaments. L'abus des médicaments est particulièrement absurde du fait que les médicaments ont été précisément conçus pour prévenir et guérir les maladies ou pour atténuer leurs effets. Et c'est précisément parce que le médicament est au service de la santé que certains sont inconscients du danger qu'ils courent quand ils en abusent.



perdre, de ce fait, une part essentielle de sa liberté. Il en souffre psychiquement, ce qui explique que, sorti de l'usine ou de l'atelier, il est en proie à une violente réaction de fuite: les uns se mettent au volant de leur voiture et cherchent ainsi une issue à leur insatisfaction en roulant pendant des heures sans but réel; d'autres cherchent des distractions faciles, n'exigeant d'eux aucun effort (TV, cinéma, etc.). Il en est également chez qui le besoin de fuir consiste à griller cigarette après cigarette ou à passer toutes leurs soirées dans des établissements publics ou des lieux de plaisir.

La racine commune de ces comportements neurotiques est le désir profond de sortir d'un anonymat inhumain. Ces réactions procurent à l'individu une solution à ses problèmes plus rapide que ne pourrait le faire un travail d'éducation personnelle, méthode pourtant infiniment supérieure et d'un rendement durable.

Des recherches expérimentales prouvent que des excitations faibles stimulent les processus nerveux et que des excitations fortes les freinent, voire les annihilent. En d'autres termes: plus l'excitation du dehors gagne d'intensité, plus le besoin naturel de l'homme d'être actif par ses propres moyens s'assouplit. Des flots d'excitations extérieures finissent par abolir notre faculté de penser.

Cette évolution va en sens opposé à la marche générale de notre société de bien-être. Si ces symptômes ne sont pas combattus très efficacement, les employeurs, de même que les employés et ouvriers, voire la société et l'économie publique, doivent compter, dans un avenir pas très éloigné, avec des échecs toujours plus nombreux, car l'homme puise ses forces en tout premier lieu en lui-même. Il faut donc chercher aussi rapidement que possible des solutions permettant aux travailleurs des entreprises automatisées de

déployer leur personnalité. L'homme n'est pas une machine. Des installations destinées à des usages judicieux des loisirs doivent faire partie de l'infrastructure de toute entreprise importante.

Le stress

Un intense effort pendant un temps trop long, qu'il s'agisse de surcharges physiques ou psychiques, peut déterminer un état de tension aiguë de l'organisme désigné par le terme anglais de «stress». Ce danger guette surtout des personnes dont les tâches sont devenues excessives, compte tenu de leur capacité de travail dans les conditions données. Il s'agit en premier lieu de personnes occupant des positions de chef comportant de grandes responsabilités (managers). Mais des situations de stress peuvent se produire aussi chez des ménagères, chez des employés ou ouvriers. Il s'agit d'un phénomène typique de notre époque de hâte et de précipitation. Il a son origine le plus souvent dans la lutte pour la vie poussée à l'extrême, dans l'obsession du prestige, la surévaluation de ses forces, l'avidité du gain, parfois aussi dans un sens suraigu de ses responsabilités.

L'individu menacé du stress doit aussitôt envisager un changement radical: il modifiera en premier lieu son attitude mentale à l'égard de son travail, réalisant que ce dernier était devenu pour lui un tyran. Il importe d'ailleurs que les travailleurs de tous les niveaux fassent un usage judicieux de leurs loisirs. Des «hobbies», en particulier, procurent des évasions bienfaisantes. Des satisfactions de haute valeur sont dispensées par une vie familiale harmonieuse.

Le problème capital des loisirs

La réduction des heures de travail se poursuivra de façon accélérée. Aux USA, de nombreuses branches industrielles ont introduit la semaine de 28 heures. Cela signifie naturellement que l'ouvrier ou l'employé doit

travailler de façon encore plus concentrée qu'auparavant et qu'on attend de lui un rendement maximal. Le travailleur doit donc chercher d'autant plus à tirer le plus grand bénéfice possible de ses loisirs.

L'ennui et les évasions mal choisies favorisent souvent les abus de boissons alcooliques, de tabac et de médicaments. De même l'usage des drogues et le délit de vitesse excessive commis par des automobilistes ou des motocyclistes trouvent fréquemment leur explication dernière dans un mauvais emploi des loisirs.

La jeunesse et les loisirs

La place toujours plus importante qu'occupera le temps libre à l'avenir fait un devoir pressant à la société de créer dès maintenant les facilités et les équipements propres à orienter la jeunesse vers une utilisation intelligente des loisirs. L'urgence du problème est telle qu'il faut sérieusement envisager l'allongement de l'obligation scolaire de deux à trois ans. Les années supplémentaires devraient être utilisées pour mettre les élèves en présence de toutes leurs possibilités d'ordre professionnel et pour les initier à des sujets propres à les préparer à un bon emploi des loisirs.

La jeunesse et le sport

Les concours sportifs qui permettent aux jeunes de mesurer leurs forces avec celles de leurs camarades et de former des équipes constituent une excellente préparation au rôle qu'ils auront à jouer dans leur carrière professionnelle. De plus, le profit qui résulte de l'entraînement physique pour la santé protège l'organisme contre bien des troubles ou maladies, notamment de la circulation sanguine, de la colonne vertébrale, etc. Des enquêtes faites auprès des jeunes ont prouvé que ceux qui font du sport sont également moins sujets à des abus d'alcool, de nicotine ou de médicaments. Notre jeunesse devrait donc pouvoir jouir de possibilités

accrues de faire de la gymnastique et du sport. Le genre spécial de sport que chacun choisira a moins d'importance.

Dans cet ordre d'idées, on ne doit pas oublier les jeunes filles. L'enseignement post-scolaire de la gymnastique pour les jeunes gens — préparation pré-militaire peu attractive actuellement — doit être remplacé par un enseignement sportif général axé sur les avantages de la culture physique pour la santé.

Fainéantise moderne

L'homme peut aujourd'hui esquiver pour ainsi dire toute activité corporelle. C'est ce que font trop d'individus, en ne se déplaçant plus qu'à l'aide des moyens de transport publics ou privés. Une fois habitué à ce mode de faire, l'homme refusera de plus en plus de consacrer quelques minutes à l'exercice compensatoire d'un sport ou d'entreprendre une sortie à pied, même s'il se ressent déjà des signes prémonitoires de cette fainéantise. Le médecin, auquel il devra s'adresser un jour, bon gré mal gré, diagnostiquera chez lui des troubles de la circulation ou du tube digestif.

Le manque de mouvement favorise également l'engraissement; la plupart des gens souffrant d'un manque de mouvement prennent de l'embonpoint. L'obésité constitue une charge pour la circulation sanguine, sans parler de l'atrophie musculaire, de la mauvaise tenue produisant des déformations de la colonne vertébrale et d'autres dommages dus à la fainéantise moderne.

Le fait que les décès attribués à des troubles de la circulation ont presque doublé entre 1930 et 1960 prouve bien que le manque de mouvement représente un phénomène récent. On ne pourra le combattre que par la réalisation de la devise «*du sport pour tous*».

Mauvaises habitudes alimentaires

L'offre d'aliments est de nos jours bien plus variée que dans le passé.

La plus grande partie de la population dispose aussi de suffisamment d'argent pour acquérir les biens de consommation désirés. Cela explique la large diffusion de modes alimentaires parfaitement irrationnels. La nouveauté d'un produit alimentaire l'emporte sur une juste appréciation de sa valeur réelle pour la santé. Des carences vitaminiques et d'autres s'en suivent et créent des prédispositions à certaines maladies.

En même temps, le nombre des personnes augmente chez qui des carences s'installent comme conséquence d'une certaine nonchalance dans le domaine de la nutrition. La journée anglaise de travail, avec une reprise du service tôt le matin, une brève pause à midi et la fin avancée du travail, induit bien des employés, notamment dans les villes, à ne pas manger rationnellement à midi. Si, pour compenser, on cherche à apaiser la faim par des portions surdimensionnées, on favorise l'engraissement, la fatigabilité et l'insomnie.

Notre bien-être dépend grandement d'une bonne composition qualitative et quantitative de nos repas, de l'observation d'heures de repas régulières, du confort mental pendant le manger, de la mastication suffisante des aliments.

Le droit à la Nature

Il existe déjà aujourd'hui des quartiers dans certaines villes où les enfants ne peuvent jouer dehors que sous la surveillance des adultes ou des adolescents. Les enfants sont constamment menacés de devenir les victimes d'un accident de la circulation. Enfermés dans les quatre murs de leur locatif, des enfants sont souvent éloignés de quelques kilomètres de la surface verte la plus proche. De ce fait, ils sont privés de toute possibilité de courir et de jouer à l'air pur, ce qui revient à la suppression d'un besoin vital de l'enfant. Dans des quartiers entiers, la tendance innée de l'enfant au jeu

ne pourra jamais se déployer normalement. Le contact avec d'autres enfants est réduit presque automatiquement à des disputes de mots. Or, les enfants devraient pouvoir se mesurer avec leurs camarades dans la course, dans le mouvement, afin de fortifier leur confiance en eux-mêmes. Le jeu dans la nature exerce en plus un effet salutaire sur le bien-être des jeunes. Il ne laisse pas de place à l'ennui qui s'extériorise, à titre compensatoire, par des étourderies agressives. On ne saurait assez demander aux ingénieurs chargés de la planification de nos agglomérations industrielles d'accorder la plus grande attention à des parcs et jardins publics équipés de places de jeu. Tout aussi impérieuses sont les tâches imposées à la communauté par la pollution de la terre, de l'eau et de l'air. Salir l'espace vital pour nous-mêmes et pour les générations futures, et ceci simplement par avidité de profits matériels immédiats ou par négligence impardonnable, est le fait d'un comportement irresponsable. Les méfaits qui en résultent sont souvent difficilement réparables. Pour finir avec ces pollutions, il ne manque pour ainsi dire rien... sauf une volonté décidée.

On pourrait faire les mêmes remarques pour ce qui concerne le bruit que d'éminents représentants de la psychiatrie et de la médecine préventive dénoncent comme étant le «*fléau de notre temps*».

La santé de notre peuple

L'arrivée des premiers hommes sur la lune, en 1969, marque le début d'une ère nouvelle de l'humanité. En même temps, on peut constater que l'homme vit mieux que jamais. Les progrès de la science et de la technique font prévoir des réalisations qui rendront la vie encore plus belle et plus riche.

Ce bien-être est dû pour une part importante à la médecine et à l'Etat qui, par ses efforts d'ordre financier



surtout en faveur de l'amélioration de la santé publique, s'est acquis de grands mérites. Mais aujourd'hui, il faut la coopération personnelle de chacun. La prise de position de l'individu et sa façon de vivre sont des facteurs déterminants pour la santé. Car celle-ci n'est pas une condition congénitale qui se maintient automatiquement jusqu'à un âge avancé. Les mesures sanitaires officielles (contrôle des denrées alimentaires, vaccinations préventives, etc.) doivent être complétées par l'effort personnel découlant de la volonté ferme de prévenir la maladie.

Les objectifs visés par l'éducation pour la santé peuvent être résumés en quatre points:

- favoriser l'acquisition d'habitudes susceptibles de maintenir l'équilibre physique et mental de l'individu surtout lorsqu'il est largement soumis aux sollicitations et aux agressions de la vie en milieu urbain;
- prévenir l'acquisition d'habitudes en partie responsables de bien des maladies dites de la civilisation (cancer/bronchique, affections des artères du cœur, ulcères de l'esto-

mac et du duodénum, divers types de névroses, etc.);

- développer suffisamment l'esprit de doute scientifique en vue de rejeter les innombrables croyances populaires encore prévalentes en matière de santé, d'origine souvent ancestrale et de caractère assez souvent magique ou tout au moins enfantin;
- éclairer l'opinion du citoyen ou du futur citoyen qui aura à se prononcer sur des projets relevant de la santé publique (vaccinations, aménagement du territoire, assainissement, etc.).