

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 23 (1885)  
**Heft:** 15  
  
**Artikel:** L'hygiène domestique  
**Autor:** Thilo, de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-188693>

### **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:** 07.02.2026

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

dans l'esprit de nos lectrices une impression peu favorable au *Conteur*, elles ont pu se convaincre qu'en dehors de cette question spéciale, nous nous plaisons, chaque fois que l'occasion s'en présente, à faire ressortir tout ce qui peut relever et faire apprécier les mérites de cette moitié du genre humain appelée « la plus belle ». C'est ce que nous faisons aujourd'hui en reproduisant ici quelques extraits des remarquables conférences données l'année dernière aux dames de Fribourg, par mademoiselle de Thilo, ressortissante russe, qui a obtenu, à Genève, en 1882, à la suite de brillants examens, un brevet fédéral de médecin. Mademoiselle de Thilo pratique actuellement à Montreux.

\* \* \*

*L'hygiène domestique.*

« Mesdames, je viens vous entretenir d'une science dont le nom est dans toutes les bouches, que tout le monde croit connaître et dont nous tous, et moi la première, nous violons les lois.

Les anciens avaient une déesse de la santé; on lui élevait des temples et l'on déposait des offrandes au pied de sa statue. On obéissait même à ses lois, quelquefois, car les fouilles faites à Pompéi et ailleurs prouvent que les maisons des anciens étaient, à certains égards, beaucoup mieux ventilées que les nôtres. Aujourd'hui, quand cette déesse détrônée vient humblement frapper à notre porte, nous l'entrebâillons tout au plus, quitte à la refermer bien vite quand la visiteuse menace d'entrer et de nous déranger dans nos plus chères habitudes. Mais ne nous faisons pas d'illusions, elle sait se venger cruellement, cette hygiène repoussée; et ce n'est pas seulement nous qu'elle fait souffrir de sa vengeance, c'est aussi les générations à venir; et notre génération anémique, chlorotique, nerveuse, éternée, souffre pour les fautes de nos ancêtres. Et cela continuera à moins que vous, mesdames, n'y mettiez bon ordre. C'est là votre devoir et votre privilège de rendre vos maisons aussi saines que possible, et vos enfants plus forts, plus vigoureux, plus aptes à combattre dans la lutte pour la vie, — et n'oubliez pas cela, — en agissant sur leurs corps, leurs âmes s'en ressentiront aussi, car le moral et le physique se tiennent de si près, qu'il est difficile de dire où l'un commence et où l'autre cesse.

Pour rendre la maison ou l'appartement aussi sains que possible, il faut invoquer le secours de deux agents puissants: l'air et le soleil. Il existe un proverbe italien que nous ferons bien de graver dans notre mémoire: « Là où le soleil n'entre pas, le médecin entre. » Mesdames, vous être libres de choisir.

Si nous pouvions voir l'air qui nous entoure, nous serions effrayés à l'aspect de ces vagues noires, brunes, contenant des gaz, des émanations, des particules de métal, de la poussière de charbon, des matières organiques, etc. Et c'est là, bien souvent, ce que nous offre l'atmosphère de nos salles publiques, de nos ateliers et même de nos appartements, quand ils sont privés d'une ventilation suffisante.

Les conditions de santé, pour un appartement,

sont donc: renouvellement d'air et de lumière, cubage suffisant, point d'encombrement.

Je n'ai pas besoin de vous rappeler que l'air se compose de 20,93 parties d'oxygène, de 79,7 parties d'azote et de  $4 - 6 \frac{19}{1000}$  d'acide carbonique. Notez combien il nous faut peu de ce dernier agent. Un adulte use dans les 24 heures tout l'oxygène contenu dans 10,800 litres d'air, et exale 540 litres d'acide carbonique. A moins que la provision d'air ne soit renouvelée, il est obligé de se resservir d'air déjà respiré, c'est-à-dire qui a déjà fait un tour dans le système et qui revient à l'extérieur, saturé d'acide carbonique et d'émanations de toutes sortes. En un mot, il lui faut en moyenne 10 mètres cubes d'oxygène par heure. Si nous calculons le nombre de personnes qui se trouvent souvent réunies dans une pièce ou dans un atelier qu'on n'aère pas souvent, si nous y ajoutons les meubles, les animaux domestiques, nous verrons que nous nous contentons le plus souvent d'un air déjà respiré. Pour donner une idée de l'action des luminaires sur l'air de nos appartements, il suffit de savoir qu'une simple bougie verse 150 litres d'acide carbonique par heure, et qu'une lampe brûle 1680 litres d'air dans le même temps.

L'action du chauffage dans l'hygiène joue aussi un grand rôle. Les poêles en fonte sont très malsains, par l'acide carbonique qu'ils dégagent. Les poêles en catelle sont plus inoffensifs et les cheminées sont surtout utiles en entretenant une puissante ventilation.

Il y a deux sortes d'asphyxie, l'une qui tue brusquement, l'autre lentement, mais sûrement, c'est l'asphyxie produite par le mauvais air. Voici comment. Le sang est composé de globules blancs et de globules rouges. Ces derniers sont très nombreux; on en a compté jusqu'à 5 millions dans un litre de sang. Or, ces globules rouges sont les agents de la respiration; sans leur secours, l'air ne pourrait pas s'assimiler à nos tissus d'une manière suffisante. Au nombre des éléments qui les compose, se trouve la substance colorante dite « hémoglobine », qui prend l'oxygène de l'air parvenu dans nos poumons, se l'assimile et le distribue ensuite par la circulation aux différents tissus du corps. En échange de cet oxygène, ces tissus rendent au sang l'acide carbonique. Le sang le reporte dans les poumons, d'où cet acide est expulsé par la respiration. Or, si les globules rouges ne sont pas assez nombreux et que les globules blancs prennent le dessus, relativement du moins, leur proportion normale étant de 300 rouges pour un blanc, ou si les rouges ne reçoivent pas assez d'oxygène, ou s'il y a excès d'acide carbonique, ce gaz ayant la propriété de détruire les globules rouges, tout le système s'en ressent, souffre, le sang devient pâle, on est mal entraîné, fatigué, abattu, on devient anémique et l'on s'asphyxie lentement, et la vie se passe entre des hauts et des bas, qui ne tendent pas à nous rendre l'existence agréable.

(A suivre.)