

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 62 (1974)

**Heft:** 1

**Artikel:** La furie des cabas

**Autor:** Chenou, Martine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-273590>

#### 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:** 28.01.2026

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

Bibliothèque Publique  
et Universitaire de  
1205 GENEVE

JANVIER 1974 - N° 1  
J.A. 1260 Nyon  
Envois non distribuables  
à retourner à  
Route de Prévessin 23  
1217 Meyrin

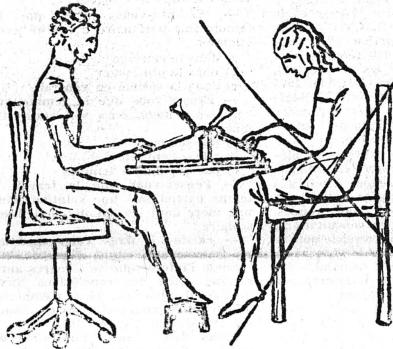
# Femmes suisses

LE MOUVEMENT FÉMINISTE - JOURNAL MENSUEL FONDE EN 1912 PAR EMILIE GOURL

## Pour combattre le rhumatisme

Le rhumatisme est devenu l'ennemi No 1. Un Suisse sur dix souffre de rhumatisme. "Le tort causé à l'économie du pays par le rhumatisme peut s'estimer à environ 500 millions de francs par an ; on ne peut par contre mesurer la somme de souffrances physiques et morales des rhumatisants, ni les soucis de leurs proches." (Extrait du message du Conseil fédéral au sujet de la loi sur le rhumatisme. L'hiver, les premières neiges, le froid de l'extérieur (par ailleurs, c'est très bien !), et voilà vos rhumatismes qui se rappellent à votre bon souvenir. Pour autant qu'ils se soient fait plus discrets en été...)

La Ligue suisse contre le Rhumatisme ne cesse de lutter



*Attention à la manière de vous asseoir.  
S'il est pénible, répartissez votre travail sur un aussi grand nombre d'articulations que possible.  
Effectuez des pauses avant l'apparition d'une fatigue exacerbée.*

### Le rhumatisme

Quelques remarques et conseils  
Le rhumatisme se manifeste en des douleurs et de la gêne dans les mouvements.

On distingue diverses formes du rhumatisme selon qu'il frappe les articulations (arthrite, arthrose), la colonne vertébrale (spondylite, spondylose, lombago, sciatique) ou les tendons, les muscles et les nerfs (rhumatisme musculaire, révrite).

Le rhumatisme ne relève qu'exceptionnellement d'une seule cause. Habituellement, de multiples causes interviennent pendant des années jusqu'à ce qu'apparaissent finalement les signes évidents révélateurs de l'affection. Les premiers symptômes se manifestent souvent déjà dès le début de l'âge adulte.

Pour celui qui en est atteint, le rhumatisme entraîne parfois de graves dommages ; non seulement, le rhuma-

matisant souffre de douleurs, mais il peut subir, pendant des mois, une incapacité de travail et un manque à gagner ou même parfois une invalidité définitive par suite de déformations.

Le rhumatisant constitue une lourde charge pour la collectivité ; 8 à 10% de la population en est actuellement atteinte. Une partie des rhumatisants deviennent définitivement invalides. Le rhumatisme et l'invalidité qui en résulte, causent annuellement à la Suisse, par suite d'incapacité de travail et de frais de traitement, un dommage de plus de 500 millions de francs. C'est pourquoi le problème qu'il pose n'intéresse pas seulement les rhumatisants, mais le peuple entier.

#### Règles à observer pour la prévention du rhumatisme

##### Règles générales :

— L'endurcissement de l'organisme par la pratique de lavage ou brossages à l'eau froide, le matin, protège contre la prédisposition au rhumatisme.

— Le travailleur intellectuel entreprendra sa souplesse physique par des sports appropriés ; le travailleur manuel veillera à prendre, durant ses heures libres, un repos suffisant.

— La station debout sur des sols froids et la station assise à proximité de murs froids, sur des pierres froides ou des près humides (bains d'air et de soleil à la plage !) peuvent occasionner des rhumatismes très graves.

— Le courant d'air, même léger, doit être évité, surtout lorsqu'on est peu

vêtu, échauffé ou en transpiration.

— L'habillement doit être approprié et suffisant même en été.

— Les maladies par refroidissements, spécialement les angines doivent être soigneusement guéries. Les dents doivent être maintenues en bon état.

— L'alimentation doit être variée et modérée. Une consommation judicieuse de viande n'est pas nuisible. L'obésité devrait être combattue dans la mesure du possible.

Règles pour les jeunes :

— Il est dangereux de poser soi-même le diagnostic et les indications de traitement. Si les remèdes « de famille » ne soulagent pas rapidement, le médecin doit intervenir. Lui seul est compétent pour établir s'il s'agit d'une affection grave, justifiable de traitement ou de mesures préventives.

— Des efforts excessifs imposés à la partie du corps atteinte sont nuisibles ;

— On doit laisser au repos autant que possible. Le danger de « s'enrouiller » n'existe en général pas.

— Le poids du corps ne doit pas augmenter par suite du repos imposé ; ce serait une charge de plus pour l'organisme.

— L'on voudra se rappeler que la ménagère est astreinte à un travail pénible qui doit être allégé dans la mesure du possible (montées d'escaliers, port de poids lourds, lessives, nettoyages !).

#### MOYENS PROPHYLACTIQUES

##### A DOMICILE

Les troubles de la circulation sanguine sont fréquents. Leur origine peut

dater de la naissance, elle peut être héréditaire mais dans la majorité des cas, l'inactivité physique, les habitudes de la vie sédentaire jouent un rôle important dans leur évolution.

Ces troubles peuvent aggraver les maladies, les rhumatismes par exemple, surtout dans les stades initiaux de celles-ci. L'entraînement vasculaire régulier améliore l'insuffisance circulatoire.

Les éléments naturels constituent des moyens de traitement simples et excellents : mouvement (natation, marche, sports, etc.) air, lumière, eau.

##### Bases physiologiques

Le rôle du sang est double : nutrition des organes et régulation thermique.

Les deux activités sont dirigées par le système nerveux et dans les conditions normales de façon parfaite, rapide, automatique sans que nous puissions nous en rendre compte.

L'activité musculaire de l'homme modernisé diminue de plus en plus, car les muscles sont remplacés par des

## La furie des cabas

Quel drôle de peuple nous sommes !

Israël et ses voisins se battent, l'URSS et les Etats-Unis se regardent en chiens de faïence, les pays arabes bloquent leur pétrole, l'Europe s'inquiète pour son pauvre prestige, la Grande-Bretagne applique des mesures draconniennes, la voiture tourne au ralenti et le spectre du chômage revient hanter les pays nantis que nous sommes.

Et la ménagère suisse ?

Elle se jette sur le riz, le sucre, l'huile, la farine et les pâtes... Elle amasse ses provisions : « on ne sait jamais... »

Le résultat : au début du mois de décembre, surtout, la vente du riz a triplé à la Migros, quadruplé à la COOP. Dans certaines succursales, on n'achète plus. Ce qui n'a pas calmé la panique, bien au contraire ! La guerre du pétrole et l'annonce de la hausse du prix du riz auront suffi à déclencher ce « rush » sur les denrées alimentaires de consommation courante. Sans aucun motif valable. Parce que le coût du riz n'a jamais dépendu du pétrole mais de la spéculation sur le riz italien. Parce que nous ne consommons certainement pas beaucoup plus de trois kilos de riz par personne et par année. Parce que les stocks de pâtes, sucre, farine, etc. varient entre six et douze mois, chez les principaux importateurs et vendeurs. Parce que, surtout, cette razzia sur les produits alimentaires de base fait la joie des spéculateurs qui pourront se livrer au petit jeu de la hausse des prix.

La Fédération romande le dit bien : « Ces approvisionnements massifs effectués en prévision de plus ou moins vraisemblables augmentations de prix peuvent avoir pour effet d'accélérer les hausses contre lesquelles d'aucuns cherchent à se prémunir égoïstement ! »

Alors, laissons nos cabas à la maison. Les réserves de base conseillées par la Défense à la défense nationale économiques sont les suivantes : deux kilos de sucre, un de pâtes, un de riz, un de graisses et une bouteille d'huile par personne, plus une réserve complémentaire raisonnable des autres produits de consommation courante. C'est tout.

Outre l'indécence qu'il y a à accumuler les kilos de riz quand d'autres comptent leurs morts, que la solidarité entre consommatrices, la volonté de freiner autant que possible la hausse du coût de la vie nous retiennent de vouloir plus.

Martine Chenou

des douleurs dorsales méritent attention. Ce sont souvent des indices de maladie qui, après des années, peuvent être suivis de formes rhumatisantes graves.

moteurs. Or, c'est le système musculaire qui fouette le sang.

#### Changement de la position des membres

— Chez les jeunes à « dos rond », il ne faut pas se contenter d'exhortations vaines à se « tenir droit », mais recourir à un examen médical.

— De gros efforts musculaires sont à éviter chez de tels jeunes ; il y a à tenir compte de cela surtout tout au moins dans le choix de la profession.

Règles pour les rhumatisants

— Il est dangereux de poser soi-même le diagnostic et les indications de traitement. Si les remèdes « de famille » ne soulagent pas rapidement, le médecin doit intervenir. Lui seul est compétent pour établir s'il s'agit d'une affection grave, justifiable de traitement ou de mesures préventives.

— Des efforts excessifs imposés à la partie du corps atteinte sont nuisibles ;

— On doit laisser au repos autant que possible. Le danger de « s'enrouiller » n'existe en général pas.

— Le poids du corps ne doit pas augmenter par suite du repos imposé ; ce serait une charge de plus pour l'organisme.

— L'on voudra se rappeler que la ménagère est astreinte à un travail pénible qui doit être allégé dans la mesure du possible (montées d'escaliers, port de poids lourds, lessives, nettoyages !).

#### Bains alternatifs

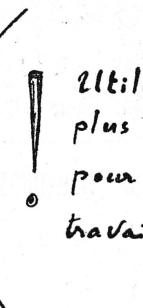
Ces méthodes passives peuvent exercer une action sur des organes éloignés. Nous utilisons des baquets en plastique pour les bains partiels des jambes. Nous trouvons ces seaux dans chaque magasin.

La dimension doit suffire pour poser les pieds à plat au fond du récipient. Nous commençons par le bain chaud de 38 à 40° et terminons par celui froid de 12 à 18°.

Il ne faut pas utiliser des bains glacés. Les extrémités sans réaction ou froides ne supportent pas de gros changements de température. Nous changeons deux ou trois fois la température et c'est la couleur de la peau qui détermine le moment du changement.

Si nous utilisons de l'eau froide, nous devons réchauffer le corps avant le traitement. Nous pouvons reprendre la douche seulement lorsque la peau présente une couleur rouge clair. Si nous appliquons des douches alternatives, nous utilisons pour la douche

*Utilisez les muscles les plus puissants du corps pour exécuter un travail lourd.*



chaude une eau de 38-40° et pour la froide une eau de 10-18°. Nous changeons 2-3 fois la température. Nous commençons toujours par la douche chaude, nous terminons par la douche froide.

#### LE SAUNA

##### Effets du sauna

Le sauna a des effets multiples et intéressants sur la plupart des fonctions de l'organisme. En ce qui concerne la lutte contre les rhumatismes, notamment, son rôle principal est d'activer la circulation du sang dans le système locomoteur et d'augmenter la résistance contre les infections.

Les divers effets du sauna sont en général les suivants :

— relaxation après le travail quotidien,

(suite en page 2)

une personne  
toujours bien conseillée :



La cliente  
de la  
**SOCIÉTÉ  
DE  
BANQUE SUISSE**



E 1436