

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 32 (1924)

Heft: 5

Artikel: Dangers du plumeau

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974149>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

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

le sommeil, est un des reconstituants les plus précieux.

Posez-vous la question: « Est-ce que je dors suffisamment? ». Rendez-vous compte de l'importance du sommeil. Un médecin a déclaré récemment que le bonheur est souvent une question de sommeil. Il assure que c'est, bel et bien, le manque de sommeil qui rend désagréables la plupart des êtres, et que bien des querelles seraient évitées, si chacun se réservait la quantité voulue de sommeil.

Pendant le sommeil, les nerfs détendus se reconstituent, alors que les fonctions régénératrices et reproductives des globules rouges du sang sont déséquilibrées par un système nerveux surmené, épuisé et malade. C'est ce qui explique pourquoi les personnes qui se couchent tard sont généralement pâles, et pourquoi l'organisme de ceux qui souffrent d'anémie exige une dose supplémentaire de sommeil qui doit aider le sang appauvri à se régénérer. Ceci explique aussi pourquoi les enfants et les adolescents, dont le corps est en pleine période de croissance, requièrent beaucoup plus de sommeil que les adultes.

Les opinions varient sur la quantité de sommeil nécessaire à l'organisme humain; mais la plupart des médecins estiment qu'en général les enfants ne dorment pas suffisamment. Un médecin américain, le Dr Clément Dukes, qui a spécialement observé et étudié l'enfance et ses problèmes, a établi le tableau suivant, indiquant la *quantité de sommeil nécessaire aux divers âges*:

Age	Nombre d'heures
Depuis la naissance jusqu'au 12 ^e mois . . .	23
1 an	20
2 ans	18
3 »	16
4 »	15

Age	Nombre d'heures
5 ans	14
6 »	13
7 »	12 1/2
8 »	12
9 »	11 1/2
10 »	11
13 »	11
15 »	10 1/2
17 »	10
19 »	9 1/2
Tous les autres âges . . .	9

Si le sommeil ne réussit pas à rendre à l'organisme sa vitalité et son énergie, c'est que le mal a des sources plus profondes et, dans ce cas, il est bon de consulter un médecin.

Mais, en général, retenez bien ceci: Quand vous serez tenté de prendre un nouveau tonique, arrêtez-vous un instant avant d'entrer chez le pharmacien et demandez-vous si vous avez donné au sommeil, au plus simple, au meilleur des toniques, l'occasion de vous guérir et de vous rendre votre vigueur.

(Ligue des sociétés de la Croix-Rouge.)

Dangers du plumeau.

Que de fois, sans y prendre autrement garde, nous dit M. de Parville dans une de ses causeries scientifiques, les ménagères ont provoqué la maladie autour d'elles, par routine, par indifférence ou par ignorance! Presque toutes ont la manie d'épousseter, sous prétexte de propreté. Le plumeau est promené sur les meubles, sur les tentures, sur les murailles, sur les plafonds; il fait rage tous les matins, ce maudit plumeau.

Pénétrez dans l'appartement que l'on vient de faire, est-ce assez reluisant? assez coquet? En apparence, tout est bien, les

meubles sont superbes; sur les tentures, sur les murailles, sur les plafonds, il fait rage tous les matins, ce maudit plumeau! Ah! certes, l'acajou reluit, le vieux chêne brille.

Mais, en réalité, la poussière qui était sur les meubles, où est-elle? Personne ne l'a brûlée, ni supprimée, ni anéantie. Où est-elle donc? Où est-elle? Elle est dans l'air! Vous l'avez chassée d'ici pour la mettre là. Et tout observateur, à sens olfactif un peu développé, vous dira bien tout de suite qu'on « vient de faire l'appartement ». Il le sent parfaitement; heureux même quand il n'éternue pas.

Les meubles sont propres, mais l'air est sale. On ne respire pas les meubles, que je sache, mais bien l'air. La poussière était tranquille à sa place sur les murs, sur les livres; maintenant vous l'avez amenée à portée de vos poumons; de l'appartement vous l'introduisez chez vous, dans vos voies respiratoires, au beau milieu de vos tissus. Quelle intelligence pratique! Où est le mal? La gorge est un peu prise; après, qu'importe! Oh routine!

La poussière n'est pas seulement formée de matériaux inertes, débris de roche, filaments, charbon, etc.; elle renferme encore des quantités innombrables de spores, d'œufs en suspension, de germes de toute nature. Depuis les travaux de M. Pasteur, on admet volontiers qu'un certain nombre de maladies très graves ont pour point de départ des germes infiniment petits qui échappent à nos regards, des germes assassins qui, en pénétrant dans l'organisme, l'envahissent et amènent la mort.

Vous époussetez sans malice, et savez-vous ce que vous introduisez dans votre corps? Un germe dangereux peut s'être glissé sur le haut du bahut, sur la planche d'étagère; un germe épidémique a pu rester sur la muraille depuis des années; il était là à votre insu et comme stérilisé et ne

faisant de mal à personne; et vous, par mesure de propreté mal comprise, vous allez le faire voltiger au milieu du salon.

On loue un appartement. Savez-vous qui l'a habité, ce qui s'y est passé, il y a un an, cinq ans, dix ans même? Une maladie épidémique n'y a-t-elle pas fait des victimes? La fièvre typhoïde, le choléra, l'angine couenneuse, etc., n'ont-ils pas passé par là? Qui le dirait? Eh bien! vite, vous époussetez chaque matin. Le germe était là-haut, dans une encoignure du plafond peut-être, vous allez le prendre par la main, et vous vous complaisez à l'introduire dans vos voies respiratoires ou digestives.

Il peut descendre lentement sur les mets, sur la viande, au moment du déjeuner, entrer dans le buffet, etc. C'est si microscopique, un germe qui tue sans pitié! qu'il aura suffi d'un coup de plumeau pour vous empoisonner vous ou votre voisin. On ne saurait trop se défier du plumeau.

Unferre Haustiere als Krankheitsüberträger.

Daß ein großer Teil unserer Insekten Ueberträger von Krankheiten sind, das dürfte wohl allgemein bekannt sein. Wohl jedermann weiß heute, daß die Fliege zur Verbreitung der Tuberkulose beiträgt, daß die Stechmücken die gefährliche Malaria, das Wechselfieber, übertragen. Wir wollen aber heute von der Rolle der gewöhnlichen Haustiere reden, von Katzen, Hunden und Vögeln. Selbstverständlich kommen auf dem Land auch Kühe, Pferde, Ziegen, Hühner usw. in Betracht.

Von vorneherein will ich anerkennen, mit welcher Liebe und Anhänglichkeit oft die Besitzer von Hunden und Katzen ihre Tiere pflegen, und will es dahingestellt sein lassen, ob das gleiche Entgegenkommen auch einem