

**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:** 33 (1925)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** 2. Commandements d'hygiène alimentaire

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973959>

### **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:** 30.03.2025

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

**Mise au point.**

Monsieur le rédacteur,

Sous le titre « Un jubilé » a paru dans votre n° 11 de la Croix-Rouge suisse un compte rendu du 25<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la section de Lausanne de la S. M. S. S. Cet article contient une erreur manifeste.

A l'avant-dernier alinéa, l'auteur relate qu'un « diplôme de membre d'honneur de la S. M. S. S. fut remis par un délégué du C. C., etc. ». Or, ces faits sont inexacts, le diplôme en question ayant été remis au capitaine Messerli non pas par un délégué du C. C., mais bien par le sergent-major P. Delacrausaz, ancien président central de la S. M. S. S., à qui, comme représentant du C. C. sortant de charge, incombaient encore ce devoir.

*P. Delacrausaz.*

**1. Préceptes d'hygiène alimentaire.**

1. Mains propres, plats propres, mets propres = la cuisinière est avenante, la cuisine appétissante et les convives bien disposés.

2. Manger à l'heure, mastiquer lentement avec soin, se reposer après le repas = digestions faciles.

3. L'appétit est en général bon conseiller; mais il nous trompe parfois et il ne lui faut point toujours obéir aveuglément.

4. Garde-toi des exagérations: trop et trop peu sont deux extrêmes également dangereux.

5. La viande fait du muscle; le sucre lui donne la force.

6. Aux montagnards, pour avoir du jarret, mieux vaut une tablette de chocolat, ou du sucre de pomme, qu'un beefsteack.

7. Un peu de vin nourrit. L'alcool brûle et détruit.

8. C'est avec le lait et les légumes, non pas avec la viande, qu'on bâtit et fortifie la charpente osseuse.

9. Il convient de boire de l'eau en quantité suffisante pour laver son intérieur, comme avec de l'eau on se lave à l'extérieur.

10. Les légumes verts (épinards, chicorée, salades, choux) et les fruits opèrent le balayage de l'intestin.

11. Les légumes frais, pommes de terre, betteraves, navets....., et les fruits neutralisent l'acidité excessive, dont viande et œufs trop exclusifs imprègnent l'organisme.

12. Les aliments bien cuits, à point, prennent plus de saveur et de digestibilité, en même temps qu'ils perdent certaines toxicités.

**2. Commandements d'hygiène alimentaire.**

1. Hygiène et bon sens, avec ces deux notions

Tu nargueras docteurs, pilules et potions.

2. Prends toujours tes repas aux heures régulières,

Mains, doigts, ongles lavés, brossés dans leurs ornières.

3. Pour avoir bons menus, faut bonne ménagère;

Lors l'eau vient à la bouche, et l'estomac digère.

4. Pour vieillir en gaité, mastique lentement,

Et veille tout d'abord à conserver tes dents.

5. Le goût du pain te plaît? Garde le goût du lait,

Et réclame aux laitiers du lait qui soit du lait.

6. L'homme est un éclectique : herbivore ni carnivore,  
Il mange viandes, fruits, légumes : omnivore.
7. Les sauces, les foies gras, les gibiers, les épices  
Préparent aux gourmands de très fâcheux supplices.
8. Si l'intestin s'encombre, il convient qu'on insiste  
Sur légumes, fruits, caillé. C'est rare qu'il résiste.
9. S'il s'agit de diarrhée, un jeûne te repose ;  
Blanes d'œufs, nèfles, coings, font aussi quelque chose.
10. Du vin pris aux repas stimule l'appétit,  
Avec l'alcool, santé, race, biens, tout pâtit.
11. Bois un verre d'eau claire au coucher, au réveil ;  
Et songe à prendre l'air si tu veux du sommeil.
12. Aliments et boissons, garde-toi des bombances : •  
Tous excès mènent droit à l'asile, aux démences.

## Une cause fréquente de la myopie.

Les enfants deviennent myopes — surtout à l'âge scolaire — parce qu'ils regardent de trop près. Ce fait est certain. Pour éviter cette myopie précoce, il faut empêcher la vision trop rapprochée.

Il est donc nécessaire :

1. De surveiller les enfants, de leur apprendre et de leur rappeler fréquemment qu'il ne faut pas se pencher sur le livre, sur le cahier, mais se tenir droit de manière à ce que les yeux soient au moins à 35 centimètres de ce qu'ils regardent.

2. D'éclairer les classes convenablement pour que l'écolier ne soit pas obligé — à cause de l'obscurité qui l'empêche de voir distinctement — de rapprocher sa tête de son livre, ou le cahier de ses yeux. Du reste, la lumière insuffisante est toujours mauvaise pour les yeux, qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes.

3. Il faut faire en sorte que la lumière (lampe ou fenêtre) soit si possible à gauche du lecteur, afin qu'aucune ombre gênante ne se produise sur la page qu'on étudie.

Donc : *bonne attitude du lecteur, éclairage favorable, distance visuelle convenable.*

Ces précautions doivent être prises par l'instituteur à l'école, et les parents doivent les appliquer à la maison. Elles sont essentielles pour conserver aux enfants une bonne vue. On sait, pour l'avoir expérimenté sur une large échelle, que les petits enfants ont en général une vue excellente. Une seule statistique, qui comprend 20 000 enfants jusqu'à l'âge de 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ans, ne relève qu'un seul cas de myopie !

Viennent les études,..... et les yeux s'affaiblissent au point que l'on trouve parmi les étudiants des universités une proportion de myopes qui dépasse 50 %. On peut donc dire que la myopie est par excellence la maladie professionnelle des écoliers et des étudiants. Elle constitue chez eux une véritable plaie, fermant bien des carrières.

Ce fléau social qui oblige la moitié de l'humanité à porter des lunettes — il est possible de l'éviter en grande partie — il faut le combattre, et c'est pendant les études de nos enfants que cette prophylaxie si simple doit être sérieusement appliquée et surveillée.