

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. 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: 29.11.2024

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

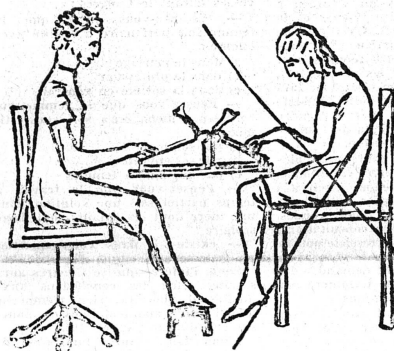
femmes suisses

LE MOUVEMENT FEMINISTE - JOURNAL MENSUEL FONDÉ EN 1912 PAR EMILIE GOURD

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 et la moins grande chaleur de l'intérieur (par ailleurs, c'est très sain !), et voilà vos rhumatismes qui se rappellent à votre bon souvenir. Pour autant qu'ils se soient faits plus discrets en été... La Ligue suisse contre le Rhumatisme ne cesse de lutter

contre ce surnuis fléau. Elle publie régulièrement des "notices pour la prévention des rhumatismes" dont nous avons extrait quelques passages, elle édite également une précieuse brochure sur les « moyens auxiliaires pour rhumatisants handicapés ». Vous connaissez, je pense, la clé destinée à faciliter le maniement des robinets. Mais saviez-vous qu'il existe des plats bordés permettant de tartiner son pain d'une main ? des sièges catapulteurs dont on s'extrait sans peine ? des enfils-bas ? des crochets pour boutonner ? et bien d'autres choses... On peut se procurer cette brochure, au prix de 1 fr. (en timbres poste) à la Ligue suisse contre le rhumatisme, Seestrasse 120, 8002 Zurich, tél. (01) 36 58 62.



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 exagérée.

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, névrite).

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 rhu-

matissant 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 rhumatisme 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 entretiendra 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 préss 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 :



— Le rhumatisme articulaire aigu entraîne souvent des lésions graves du cœur. Des ménagements sont pendant longtemps nécessaires.

— Des difficultés à la marche ou

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 draconiennes, 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'en trouvait 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'accroître 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 Délégation 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 rhumatismales graves.

— 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 aussi 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, justiciable de traitement ou de mesures préventives.

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

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

Changement de la position des membres

L'élévation suivie de l'abaissement des membres constitue un bon exercice circulatoire. La couleur de la peau indique le moment opportun pour changer la position. L'extrémité élevée devient pâle, abaissée, elle prend une couleur rosée. Nous pouvons renforcer l'action par des mouvements : flexion-extension rotation des pieds et des mains, fermer et ouvrir les doigts. Ces mouvements exécutés rapidement et avec violence représentent les exercices les plus actifs.

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.

— Le rhumatisme articulaire aigu entraîne souvent des lésions graves du cœur. Des ménagements sont pendant longtemps nécessaires.

— Des difficultés à la marche ou

role 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 moderne diminue de plus en plus, car les muscles sont remplacés par des

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 l'eau chaude, nous terminons par la douche froide.

LE SAUNA

Effets du sauna

Le sauna a des effets multiples et intenses 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