

Journal des instituteurs 1907-1908

Une petite partie du programme officiel concernant l'hygiène

Commentaire de la lectrice-rédactrice de ce volume : « Quelques ajouts écrits en écriture italique concernant l'hygiène dans les années 50 (1950) ».

Manger

Ne mangeons pas trop

Manger trop est encore plus mauvais pour la santé que de manger vite.

Si l'on mange trop, l'estomac est trop rempli, les mouvements multiples qu'il doit effectuer ne se font qu'avec peine et les aliments sont insuffisamment soumis à l'action des glandes pepsiques.

L'estomac se fatigue pour exécuter ces mouvements et l'on est fatigué, on a mal à la tête.

Chacun a une capacité différente. La quantité qu'on ingère est moins importante que la quantité qu'on digère.

Une personne qui a besoin de manger beaucoup a un appareil digestif moins bon.

On ne doit manger que si l'on a bon appétit. Si l'on n'a pas faim c'est que l'on n'est pas disposé à bien digérer. Ce n'est pas ce qu'on mange qui nous nourrit, mais ce que l'on digère.

La régularité des heures de repas est importante. Il faut manger chaque jour aux mêmes heures.

Il ne faut pas manger trop vite. Il est bon de bavarder un peu pendant les repas. Il faut bien mâcher et insaliver les aliments.

Il ne faut pas manger trop, ne jamais ressentir une impression de satiété.

Laisser s'écouler entre deux repas au moins 4h.

Comment il faut respirer

Il est nécessaire que les orifices par où l'air pénètre dans la poitrine soient libres. C'est pourquoi il est malsain de dormir avec la tête sous les couvertures comme font certains par crainte du froid. Il peut y avoir asphyxie par privation d'air. Le double conduit (fosses nasales) creusé dans le nez sert à réchauffer l'air et à le rendre humide. Si l'on respire par la bouche l'air arrive directement dans la gorge et à la poitrine sans avoir eu le temps de se réchauffer et de s'humidifier suffisamment. Il se dessèche et irrite les voies respiratoires. On doit respirer par le nez.

Méfait du corset

Pas serré ou serré le corset est à proscrire. La respiration de la femme devient costale, elle est incomplète et insuffisante. La conséquence est la chlorose (anémie).

L'intestin, l'estomac, le foie fonctionnent mal, les inflammations et les cancers de la vésicule biliaire sont à craindre. Les muscles du dos sont arrêtés dans leur développement et la scoliose n'a souvent pas d'autre origine.

Il faut proscrire le corset, mais ne pas tomber dans l'excès qui ferait porter le poids des vêtements par les épaules.

Il faut apprendre aux jeunes filles, dit le Dr Lange, à s'habiller de façon à répartir également le poids des robes sur les épaules et sur les hanches.

Exercices physiques.

L'exercice doit être égal pour tous les muscles, sans cela certains muscles se développeraient d'une manière exagérée au détriment d'autres parties du corps.

C'est pourquoi les ouvriers pourront après leur travail se livrer à des exercices différents de ceux qu'ils exécutent constamment.

Un exercice considérable, mais accidentel ne peut remplacer un léger exercice pris régulièrement.

L'exercice doit cesser aussitôt qu'il cause de la fatigue. Le continuer pourrait être dangereux.

Les mouvements forcés peuvent de plus déranger les articulations et déseiboîter les os(luxations). C'est de cette manière que se produisent les entorses et les foulures.

Les exercices violents peuvent causer des contusions ou des fractures.

Les jeux sont les plus salutaires des exercices à cause de la variété des mouvements qu'ils provoquent. Il faut cependant éviter certains jeux dangereux exposant aux chutes et aux chocs. Il ne faut pas soulever un enfant en le prenant par la tête. Il peut mourir instantanément.

Pas d'exercices physique dans mon école primaire sauf au moment du certificat d'études. Un mois avant, les cordes pendaient du balcon de la maîtresse et nous courrions dans la campagne. C'étaient surtout les grands qui s'exerçaient, sautaient, en longueur, en hauteur grimpaient, lançaient le poids.

Les bains

Pour se tenir propre il faut se laver le corps plusieurs fois par mois...

Mais les bains peuvent nuire à la santé si on n'observe pas certaines règles.

Lorsqu'on se plonge dans l'eau il faut être à jeun. Si l'estomac renferme des aliments, il en résulte des troubles souvent mortels. Entre le bain et le dernier repas qu'on a fait, il doit s'écouler 3h au moins.

En hiver on ne peut faire usage que de bains tièdes, mais en été le bain froid de la rivière est préférable.

Le bain tiède de propreté ne doit pas durer plus que vingt minutes.

Le bain froid ne peut sans danger dépasser une heure.

Après un bain tiède ou froid, il est nécessaire de sécher complètement la peau et d'empêcher le refroidissement du corps. Pour cela il faut se sécher rapidement et se frictionner principalement la poitrine avec des linges chauds ou bien secs. Il est extrêmement dangereux de rester exposé à l'air au sortir du bain.

Personne n'avait de salle de bains dans le village dans les années 50. Le samedi on remplissait une sorte de grosse cuvette et on se lavait en entier.

En tout cas jamais de bain dans la rivière. La rivière était un torrent et il était rapide et froid. Si, peut-être une fois ou deux en été. Mais ce n'était pas de l'hygiène, c'était du jeu, du plaisir.

Les dents

Comment se nettoyer les dents

Il ne faut pas imprimer à la brosse une succession de mouvements horizontaux. On s'expose ainsi à les déchausser ou tout au moins à faire subir à la partie des gencives qui leur sert de gaine fixatrice des ébranlements qui en amènent le décollement et contribuent dans une large mesure à la formation des abcès dits alvéolo-dentaires qui sont la cause fréquente de la chute des dents.

Il faut au contraire brosser de haut en bas et de bas en haut, de façon que la gencive soit pour ainsi dire tassée sur elle-même, au lieu d'être tirillée. De cette manière on ne nuit pas à son adhérence, mais on l'accroît plutôt.

La partie postérieure a besoin des mêmes soins de propreté et doit être brossée de bas en haut comme la partie antérieure.

On peut se borner à ne se brosser les dents qu'une fois par jour, au lever de préférence.

Le brossage des dents doit être fait avec douceur et prolongé au moins pendant une minute pour être efficace

Les dents, on ne les brossait que dans un sens, jamais de haut en bas ni de bas en haut. Je ne

sais pas comment on faisait dans les autres familles, mais lorsque j'étais interne en sixième, je voyais bien que toutes les filles se brossaient les dents de droite à gauche et de gauche à droite, même celles qui y mettaient beaucoup d'énergie et beaucoup de temps.

Les vêtements

Les vêtements nous protègent contre le froid et le chaud en formant autour de nous une couche mauvaise conductrice de la chaleur, qui empêche à la fois la chaleur du corps de se répandre au dehors et celle du dehors de pénétrer ds l'organisme. Il en résulte que les vêtements qui protègent bien du froid protègent bien aussi contre la chaleur.

Le vêtements préservent différemment des variations de la température extérieure selon

- la substance avec lesquels ils sont faits
- leurs dimensions
- la couleur et le poli de leur surface

Les matières les plus employés sont la toile, le coton, la laine, la soie, le feutre, le caoutchouc, le cuir, les fourrures et les plumes, la paille et le bois, l'os, la corne, la baleine et les métaux.

La laine est plus mauvaise conductrice de la chaleur que le coton. L'Arabe qui vit sous le soleil brûlant est couvert de laine.

La soie a des qualités absolument différentes suivant qu'elle est écrue ou tordue.

La soie écrue est très mauvaise conductrice de la chaleur, c'est la plus chaude de toutes les étoffes. La soie tordue est au contraire très bonne conductrice de la chaleur, c'est la moins chaude de toutes les étoffes.

Le feutre est encore plus mauvais conducteur de la chaleur que la laine. Dans une boîte de feutre on conserve aussi bien un morceau de glace que de l'eau bouillante dans une marmite.

La texture des étoffes

Elle a une très grande importance. En effet les étoffes garantissent d'autant mieux du froid et du chaud qu'elles retiennent dans leurs mailles une très grande quantité d'air, l'air étant très mauvais conducteur de la chaleur.

Il en résulte que les étoffes lâches ou pelucheuses, telles que le tricot, le velours et le molleton, tiennent plus chaud que celles qui sont serrées et lisses.

C'est pour le même motif que les fourrures et les plumes (édredon) conservent si bien la chaleur du corps. Ces substances retiennent en effet beaucoup d'air.

C'est pour cela aussi que les vêtements vieux tiennent moins chaud que les vêtements neufs. Avec le temps, les tissus s'affaissent et s'aplatissent, les fibres se rapprochent et les mailles diminuent de largeur. Ils retiennent par conséquent une moindre quantité d'air.

La couleur

La couleur des vêtements n'est pas indifférente. Les vêtements blancs et de couleurs claires réfléchissent à la fois les rayons de lumière et la chaleur, tandis que les vêtements noirs et de couleurs sombres absorbent la chaleur et la lumière. Les premiers se réchauffent et se refroidissent beaucoup plus difficilement que les seconds.

Voilà pourquoi dans les déserts d'Afrique, l'Arabe sous son vêtement de laine blanche, est aussi bien garanti de la chaleur brûlante du jour que du froid extrême de la nuit.

Faut-il dormir après les repas?

Il n'y a pas de certitude absolue car nous sommes tous différents. Si une personne se réveille après une sieste avec une bouche pâteuse, la tête lourde et éprouve de la fatigue et que tout cela ne se dissipe pas en 2 ou 3 minutes c'est que la sieste ne lui a pas été favorable. S'il éprouve un bienfait de ce repos il peut s'y adonner sans crainte. Un grand travailleur dit que s'il fait une sieste d'une demi heure à $\frac{3}{4}$ d'heure sur une surface assez dure il se réveille dispos.

Napoléon qui était un merveilleux travailleur aimait à prendre une heure de repos assis sur une chaise et se réveillait dispos.

Respirons l'air pur.

Deux grandes infractions aux lois de l'hygiène se remarquent dans les fermes à cause du voisinage du fumier et de la rareté des fenêtres. Les meules de fumier doivent être disposées à une certaine distance de la maison. Une aire faite d'argile foulée et entourée d'un petit rebord reçoit le fumier. Le purin retenu par ce sol imperméable sera dirigé par une simple rigole vers le pré qu'il fertilisera aussi puissamment que la plus riche fumure.

Pour ce qui est des fenêtres la loi hygiénique est aussi impérieuse. Sans fenêtres larges, hautes, ouvertes au grand soleil, point d'habitation saine. Une pièce qui n'est ni éclairée ni aérée est malsaine car humide et sombre.

Années 50

Tous les matins à l'école les élèves faisaient le service, chacun à leur tour, parfois en groupe de deux ou trois. Ils venaient un peu avant les autres. L'un s'occupait du poêle, l'autre allait chercher le charbon à la cave. C'étaient en général les grands garçons de fin d'études qui en étaient chargés. Les fenêtres étaient toujours grandes ouvertes à ce moment de la journée, que ce soit le printemps ou l'hiver.

Sauvetage d'un noyé

Une personne que l'on retire de l'eau n'est souvent qu'à demi asphyxiée. Il faut essayer de la ramener à la vie en rétablissant la respiration.

Il faut coucher la personne par terre, la tête légèrement élevée. On le débarrasse de ses vêtements. Pendant que certains le frictionnent vigoureusement et que d'autres l'enveloppent de linges chauds, on pratique la respiration artificielle.

On prend un soufflet de cuisine dont l'on place la canule entre les lèvres du noyé. Une personne lui serre avec une main les lèvres autour de la canule pour que l'air ne s'échappe pas et de l'autre main, elle lui pince les narines pour la même raison. On souffle alors avec énergie, mais avec régularité et douceur de manière à soulever peu à peu l'énorme poids des côtes sans déchirer le poumon.

5 ou 6 coups de soufflet suffisent pour remplir la poitrine. On enlève alors l'instrument, on place les mains bien à plat sur les côtes et sur le ventre et l'on presse lentement et fortement de façon à contracter la poitrine et à expulser l'air insufflé.

Tout aussitôt on replace le soufflet et l'on remplit l'air des poumons, que l'on vide ensuite de la même façon.

On répète cette double manœuvre le plus régulièrement que l'on peut de façon à imiter le mieux possible le rythme respiratoire. L'important est de continuer longtemps. On a vu des victimes revenir à la vie après 10h de soins continus.

Soins à donner à la peau.

Il faut se frotter tout le corps avec énergie, surtout les parties où la transpiration est la plus abondante.

Sinon les débris des cellules restent fixés sur sur l'épiderme et forment avec les poussières, les produits de transpiration et les corps gras, une lame plus ou moins épaisse qu'on appelle la crasse.

Le premier inconvénient de la crasse est l'odeur. Il se produit une fermentation qui donne une mauvaise odeur.

Un autre inconvénient plus grave pour les personnes malpropres c'est que la crasse ferme les ouvertures des tubes qui traversent la peau et alors la fonction de la peau, les excréations et la respiration(car on respire beaucoup par la peau) sont entravées et même arrêtées. De graves indispositions peuvent s'ensuivre et même la mort.

L'usage du savon est indispensable si l'on veut éviter la formation de la crasse.

L'eau de savon a la propriété de dissoudre les corps gras. Ces corps gras qui cimentent les

débris des cellules et les poussières extérieures sont donc dissous par le savon. Les corps étrangers se détachent de la peau qu'il suffit de laver à grande eau.

Tous les lundis matins dans la classe des grands, la maîtresse faisait une visite de propreté. Elle faisait poser les mains sur la table puis disait de les retourner. Elle passait à côté de chacun. Les mains étaient généralement très propres.

Il fallait aussi sortir son mouchoir et il devait être bien lavé et repassé.

De temps en temps, sans prévenir, elle faisait ôter une chaussette.

Il lui arrivait aussi de se munir de petits bâtonnets de bois et de regarder les cheveux, s'ils étaient propres, s'il n'y avait pas de poux.

Les yeux

Ce sont les organes les plus délicats. Ce sont aussi ceux qui se forment le plus tard. Les yeux des tout petits enfants ne sont pas complètement formés. Tout le monde devrait savoir que des gens deviennent aveugles parce que lorsqu'ils étaient petits on a laissé des mouches se promener sur leurs yeux.

Les grandes personnes aussi doivent en prendre soin. Du côté extérieur et supérieur de l'œil, sous une petite bosse facile à sentir sous le doigt, se trouve une grosse glande, la glande lacrymale, sécrétant les larmes qui, grâce aux battements des paupières, maintiennent toujours l'œil parfaitement propre en retirant les poussières. Ces larmes, entraînant les poussières, se rendent au coin interne de l'œil où se trouve une petite ouverture par lesquelles elles passent dans les fosses nasales où elles s'évaporent laissant les poussières entraînées. Il arrive fréquemment qu'une partie de ces poussières s'arrête au coin de l'œil sans entrer dans les fosses nasales et forment un résidu. Ce résidu doit être enlevé avec le plus grand soin et régulièrement soir et matin avec une serviette imbibée d'eau. Il faut toujours bien s'essuyer les yeux après les avoir lavés.

Pendant les années 50 la rougeole était fréquente. Si on avait cette maladie, les parents prenaient beaucoup de précautions. Il ne fallait rien faire. Surtout il ne fallait pas lire. Il fallait rester couché et les volets de la chambre devaient rester fermés. Surtout ne pas être exposé à la lumière afin de protéger les yeux et ne pas devenir aveugle. C'est ce que recommandait le médecin.

Si les yeux souffraient il fallait faire des compresses de camomille.

Origine fréquente des maladies

Dans l'état actuel de la science, on sait que la maladie provient du développement de germes d'organismes très petits, généralement connus sous le nom de microbes.

L'air et la lumière chassent les maladies. Les microbes se développent mieux sur les débris organiques qui recouvrent une peau malpropre.

On voit la nécessité de la propreté des mains, du visage, de tout le corps.

L'usage du tub, sorte de baquet large et à bords peu élevés, se répand de plus en plus. Beaucoup d'écoles de grandes villes s'en sont munies et la santé des élèves a été améliorée.

Chez soi il suffira de se mettre entièrement nu dans un baquet vide et au moyen d'une grosse éponge de faire couler l'eau sur les épaules et tout le corps pendant un quart de minute. Il faut ensuite bien se sécher et prendre un peu d'exercices. Cette opération vous gardera en bonne santé et vous mettra de bonne humeur pour la journée.
