Conseils pour conserver la santé. [Notice remise aux agents des chemins de fer du Nord. Signé : Ch. Périer.]

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

Périer, Charles (1836-1914). Conseils pour conserver la santé. [Notice remise aux agents des chemins de fer du Nord. Signé : Ch. Périer.]. (1919).

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF.Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :
 *La réutilisation non commerciale de ces contenus est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source.
 *La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service.

Cliquer ici pour accéder aux tarifs et à la licence

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

 *des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
 *des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter reutilisation@bnf.fr.

Le présent opuscule, extrait de la Notice relative à l'hygiène du personnel, est remis aux agents du cadre permanent du Chemin de fer du Nord qui n'ont pas cette notice. Il devra être inséré par eux à la suite soit du livret individuel, soit de l'Instruction pour se mettre à l'abri des accidents, dont ils sont porteurs.

DÉPÔT LÉGAL
1924

CONSEILS
POUR CONSERVER LA SANTÉ

Ne sont admis dans les Compagnies de chemins de fer que des agents de bonne santé.

Leur intérêt le plus puissant est de la conserver en la défendant contre eux-mêmes et contre les autres.

La plupart des maladies que l'on peut éviter se transmettent par des germes qui se répandent dans l'air et dans l'eau et qui se développent de préférence, comme la vermine chez les individus malpropres, intempérants et débilités, qui ne leur résistent pas comme les individus en bonne santé.

On s'en défend en suivant une bonne hygiène dont la première règle est la propreté sur soi et autour de soi et en surveillant ses aliments et ses boissons.

12
c 2 2 (1)

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

PROPRETÉ SUR SOI

Au grand lavage quotidien et aux bains fréquents, ajouter des lavages partiels répétés au savon.

Se laver les mains, autant que possible avec du savon toujours : 1° avant de manger; 2° après le travail; 3° avant et après le contact avec un malade ou un blessé.

Se rincer régulièrement la bouche et la gorge avec de l'eau bouillie légèrement salée, cela conserve les dents et met à l'abri de bien des maux de gorge.

Ne rien mettre dans sa bouche qui soit tombé par terre; bien surveiller ses enfants à ce point de vue, en les empêchant de porter à la bouche les jouets ou les aliments qu'ils laissent tomber.

Le linge en contact avec la peau doit être toujours de la plus grande propreté et renouvelé aussi souvent que possible. Ne pas laisser traîner le linge sale. Ne pas se servir du linge les uns des autres.

Les vêtements, toujours soigneusement entretenus, seront appropriés à la saison, afin d'éviter

le refroidissement, le corps élant en sueur; en ce cas, le mieux est de changer de vêtements.

Les tissus de laine, même mouillés par la sueur, préservent infiniment mieux que ceux de toile contre le refroidissement.

On peut, avec les semelles de ses chaussures, apporter chez soi et chez les autres les résidus d'excréments ou de crachats dangereux semés sur le sol par des gens malpropres et inconscients de la portée de leurs actes.

PROPRETÉ AUTOUR DE SOI

L'habitation doit être tout d'abord garantie contre les intempéries et l'humidité.

Les cabinets d'aisances doivent être surveillés attentivement pour en éviter les mauvaises émanations.

Il est indispensable d'éloigner des lieux habités les amas d'immondices et de matières en putréfaction.

Les chambres seront suffisamment aérées et éclairées.

Le défaut d'aération dans les habitations est une cause d'anémie et de tuberculose.

Le balayage doit être fait le plus possible avec des linges humides ou après arrosage.

Il faut essuyer les meubles et non les épousseter; en les époussetant, on agite inutilement les poussières qui retombent ensuite et qu'on s'expose à respirer.

Si on a essuyé avec un linge sec, ne pas secouer ensuite ce linge pour le débarrasser de sa poussière, cela ne vaudrait pas mieux que l'époussetage.

En tout cas, le linge employé sec ou de préférence humide doit, si possible, être passé à l'eau bouillante après chaque usage.

ALIMENTATION

Les aliments doivent être bien cuits et récemment préparés. Le lait doit être bouilli. Les aliments qui se mangent crus (salades, légumes) doivent être soigneusement lavés à l'eau filtrée ou bouillie.

Les aliments doivent être conservés à l'abri des poussières, dans des vases récemment passés à l'eau bouillante, ou bien sous des linges bien

propres quand ils ne peuvent être conservés dans des vases.

BOISSONS

Consommées en quantité exagérée, même s'il s'agit d'eau pure, elles dilatent l'estomac. Au repas, elles troublent la digestion. Dans les transpirations excessives, mieux vaut boire la quantité indispensable en dehors des repas que pendant le repas.

Une eau de provenance suspecte ne doit jamais être consommée que bouillie, le filtrage est moins sûr que l'ébullition.

Le vin qui renferme de 8 à 10 p. c. d'alcool, ce qui équivaut à un grand verre à boire (un cinquième) d'eau-de-vie par litre, doit être bu en quantité limitée, un litre par jour est une quantité qu'un travailleur ne devrait jamais dépasser.

Le vin trop acide et le vin plâtré sont mauvais pour l'estomac.

La bière est de composition très variable, l'orge et le houblon y font quelquefois défaut. Prise en excès, et surtout entre les repas, elle alourdit et pousse à l'embonpoint.

Le cidre est une bonne boisson, à condition de ne pas être trop acide. Il attaque les vases en métal et peut ainsi devenir dangereux. Préparé avec des eaux impures (mares, mauvais puits), il peut causer de sérieux accidents.

L'alcool mérite une mention toute spéciale. Bu en excès et par habitude il finit par imprégner tout le corps. Il prépare ainsi le terrain pour la maladie et ouvre la porte à toutes les déchéances.

On peut ajouter, pour ce qui concerne les agents des chemins de fer, que l'abus de l'alcool influe sur la vue en diminuant son acuité et en troublant la perception des couleurs.

Aux révisions de la vue qui se font administrativement à des périodes régulières, l'alcoolique n'a plus les aptitudes exigées et perd fatalement son emploi; il n'en peut accuser que lui-même. Si l'abus du tabac s'ajoute à l'abus de l'alcool, la réforme s'impose bien plus tôt.

Les lois et les règlements ne suffisent pas pour diminuer l'alcoolisme et l'avilissement dont il est la source. C'est à la raison qu'il faut s'adresser et tous les hommes sensés ont le devoir d'y rappeler ceux qui s'en écartent.

LUTTES CONTRE LES MALADIES TRANSMISSIBLES

Les germes des maladies sont transmis aux individus sains par les humeurs provenant des malades et rejetés par le nez, la bouche (crachats et vomissements), l'intestin, la vessie (urines), les plaies et ulcères de la peau, les abcès ouverts. Il faut y joindre toutes les croûtes, pellicules, farines se détachant de la peau; c'est ainsi, par exemple, que se transmettent la scarlatine, la teigne, et certaines autres maladies des cheveux et de la barbe.

Les vêtements du malade, son linge, sa literie, les objets dont il s'est servi, le mobilier de la chambre où il a séjourné, les murs et planchers de cette chambre; enfin, les personnes qui l'ont soigné et visité, celles qui ont manié et transporté les objets souillés, sont les intermédiaires de la transmission des germes.

Les excréments jetés sur le sol, sur le fumier, dans les fosses mal construites sont une cause fréquente de la propagation des maladies, telles que la fièvre typhoïde, le choléra, et leur action peut s'exercer pendant longtemps.

Les eaux ménagères, les eaux sales provenant de la toilette des malades et du nettoyage des ustensiles à leur usage agissent de même et peuvent infecter les éviers, vidoirs, bacs de pompe, rigoles, ruisseaux, fossés, etc.

Enfin, les animaux les plus variés peuvent être des agents de transmission. Un chien peut donner la rage. Une mouche qui a sucé une pustule de varioleux et qui va ensuite sucer une écorchure insignifiante de la peau transmet infailliblement la variole au deuxième individu s'il n'a pas été vacciné.

Parmi les maladies que l'homme sain aurait évitées si elles ne lui avaient pas été transmises par l'homme malade, et qu'il va pouvoir transmettre à son tour, les unes peuvent le condamner au lit dès le début, comme la fièvre typhoïde; les autres couvent d'abord, puis peu à peu deviennent incurables avant qu'il ait dû cesser la vie commune, comme la tuberculose.

LA FIÈVRE TYPHOÏDE

L'agent contagieux de la fièvre typhoïde est contenu dans les matières évacuées par l'intestin du malade.

La principale source de contagion est l'eau potable.

Pour se préserver de la fièvre typhoïde, il est donc bon de ne pas boire une eau suspecte à ce point de vue.

Celui qui a eu la fièvre typhoïde est ordinairement à l'abri d'une nouvelle atteinte, il ne faut donc pas croire qu'une eau dont il boit sans danger pour lui n'est pas dangereuse pour celui qui n'a pas eu la fièvre typhoïde.

La fièvre typhoïde peut nous arriver autrement que par l'eau, mais les cas de contagion si fréquents dans la famille et l'entourage du typhoïque se trouvent évités quand les selles du malade sont désinfectées et que tout le linge qui l'a touché est baigné dans une solution antiseptique avant d'aller au blanchissage.

Si ces précautions étaient prises dans toutes les familles, on ne verrait plus les déjections des malades s'infiltrer dans le sol et aller empoisonner les sources, les fontaines ou les puits.

LA TUBERCULOSE

C'est la plus terrible des maladies contagieuses. Elle fait mourir tous les ans 150.000 Français.

A peine trouve-t-on un tiers des chefs-lieux de départements français qui aient une population égale ou supérieure à ce chiffre. Les plus funestes guerres sont moins meurtrières.

La tuberculose envahit tous les organes, surtout le poumon, qui, chez les phtisiques, en rejette constamment les germes dans les crachats. Chaque crachat en contient des milliers.

Aussi le crachat est-il l'agent le plus actif de la contagion quand il est desséché et que ses poussières se répandent dans l'air.

Ces germes peuvent pénétrer dans le corps de trois manières :

1° Le plus souvent par la voie respiratoire, ils y entrent avec le courant de l'air qu'on respire.

2° Par la voie digestive, avec les poussières déposées sur les aliments, surtout ceux qui sont restés longtemps en étalage le long des voies publiques. Le lait des vaches tuberculeuses est fort dangereux si on ne l'a pas fait bouillir.

3° Enfin par la peau, s'ils se trouvent en contact avec une plaie ouverte ou une lésion quelconque.

Les personnes qui ont l'habitude de se mouiller

les doigts sur la langue pour faciliter le maniement d'objets sur lesquels les doigts glisseraient s'ils étaient secs, s'exposent les premières au danger et y exposent aussi les autres.

Il est dangereux, dans le but de se libérer les mains, de tenir entre les dents des objets de manipulation courante, monnaies, porte-plumes, épingles ou autres, qui ont pu, en passant de mains en mains peut-être fort sales, ramasser les germes les plus variés et quelquefois les plus nuisibles.

C'est surtout à propos de la tuberculose qu'il est indispensable de se rappeler que les germes des maladies se développent d'autant plus vite et sûrement que le corps est moins sain.

Le séjour dans un air confiné ou un milieu humide et froid; une alimentation mauvaise; l'abus des boissons alcooliques (surtout dites apéritives), qui altère l'estomac, le foie, les reins, le cerveau; l'abus du tabac, qui provoque des troubles du cœur et de la vue; l'abus des sports qui épuise le système musculaire et le système nerveux au lieu de les fortifier, en un mot, tous les excès, en débilitant la constitution, favorisent

le développement et la pullulation des germes tuberculeux.

Le nombre des victimes de la tuberculose serait considérablement diminué si toute personne crachant à terre était à bon droit considérée comme faisant une mauvaise action.

LA SYPHILIS

Cette maladie, qui atteint à la fois l'individu et sa descendance, peut être transmise indirectement, toute éraflure de la peau est une porte qui lui est ouverte. Il suffit qu'un objet ayant été en contact avec le virus du mal soit mis ensuite en contact avec une écorchure, pour que cette écorchure soit infectée.

Un certain nombre de personnes qui soignent les syphilitiques le deviennent de cette manière.

On ne saurait donc négliger les petites plaies, qui offrent d'autres dangers encore, puisqu'elles peuvent être empoisonnées par d'autres germes, ceux de l'érysipèle, par exemple.

La syphilis peut se prendre quand on se sert des ustensiles, verres, cuillers, fourchettes, qui ont servi à un syphilitique.

LES MALADIES DE LA PEAU

Elles peuvent se transmettre par échange de vêtements ou de coiffures.

Au cours de cette notice, il a été question plusieurs fois de *désinfection* et de *liquides antiseptiques*.

Les grandes désinfections, après les maladies, se font administrativement, sous la direction des médecins.

Dans la vie de tous les jours, le désinfectant le plus simple est l'eau de javel, dont l'emploi est si connu et qu'on peut se procurer jusque dans le moindre village.

Elle peut, dans l'eau savonneuse, remplacer l'acide phénique. Son odeur se dissipe assez vite, son prix est modique.

Le Chef du service médical,

CH. PERIER

PARIS. — IMPRIMERIE CHAIX. — 6303-4-19. — (Encre Lorilleux).

208