

MINISTÈRE DE LA GUERRE

Sous-Secrétariat d'État

DU

SERVICE de SANTÉ
MILITAIRE



Conseils au Soldat pour sa Santé



*Pour la Patrie, le soldat doit être
aussi ménager de sa santé que
généreux de son sang.*

1916, JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN 1916
1 D. S. Châteauneuf	1 M. S. Itey	1 M. S. Blandin	1 S. S. Huguier	1 S. P. S. Joux	1 J. ASCENSION
2 D. S. Baule	2 M. P. P. G. G. G.	2 J. S. Simplex	2 D. S. Lunare	2 M. S. P. S. Adhans	2 V. S. Pothin
3 J. S. Genevieve	3 J. S. S. Blaise	3 V. S. Marin	3 D. S. Irène	3 M. S. J. S. Gros	3 J. S. S. Coillide
4 M. S. Egebert	4 V. S. Gilbert	4 S. S. Casimir	4 M. S. Ambroise	4 J. S. Moulquet	4 D. S. Emma
5 M. S. S. S. S.	5 S. S. Agathe	5 S. S. Quinquasson	5 M. S. Vincent E.	5 M. S. Carr. S. Aug.	5 L. S. Boniface
6 V. S. S. S. S.	6 M. S. S. S. S.	6 M. S. S. S. S.	6 M. S. S. S. S.	6 D. S. S. S. S.	6 M. S. S. S. S.
7 V. S. S. S. S.	7 S. S. S. S. S.	7 M. S. S. S. S.	7 V. S. S. S. S.	7 D. S. S. S. S.	7 M. S. S. S. S.
8 V. S. S. S. S.	8 S. S. S. S. S.	8 M. S. S. S. S.	8 S. S. S. S. S.	8 D. S. S. S. S.	8 J. S. S. S. S.
9 D. S. S. S. S.	9 M. S. S. S. S.	9 J. S. S. S. S.	9 D. S. S. S. S.	9 M. S. S. S. S.	9 V. S. S. S. S.
10 L. S. S. S. S.	10 J. S. S. S. S.	10 V. S. S. S. S.	10 M. S. S. S. S.	10 M. S. S. S. S.	10 S. S. S. S. S.
11 M. S. S. S. S.	11 J. S. S. S. S.	11 S. S. S. S. S.	11 M. S. S. S. S.	11 J. S. S. S. S.	11 D. S. S. S. S.
12 M. S. S. S. S.	12 S. S. S. S. S.	12 M. S. S. S. S.	12 S. S. S. S. S.	12 M. S. S. S. S.	12 S. S. S. S. S.
13 M. S. S. S. S.	13 S. S. S. S. S.	13 M. S. S. S. S.	13 J. S. S. S. S.	13 S. S. S. S. S.	13 M. S. S. S. S.
14 V. S. S. S. S.	14 S. S. S. S. S.	14 M. S. S. S. S.	14 V. S. S. S. S.	14 D. S. S. S. S.	14 M. S. S. S. S.
15 S. S. S. S. S.	15 M. S. S. S. S.	15 S. S. S. S. S.	15 M. S. S. S. S.	15 L. S. S. S. S.	15 J. S. S. S. S.
16 D. S. S. S. S.	16 M. S. S. S. S.	16 J. S. S. S. S.	16 M. S. S. S. S.	16 M. S. S. S. S.	16 V. S. S. S. S.
17 L. S. S. S. S.	17 S. S. S. S. S.	17 M. S. S. S. S.	17 D. S. S. S. S.	17 M. S. S. S. S.	17 S. S. S. S. S.
18 L. S. S. S. S.	18 S. S. S. S. S.	18 M. S. S. S. S.	18 M. S. S. S. S.	18 M. S. S. S. S.	18 S. S. S. S. S.
19 M. S. S. S. S.	19 S. S. S. S. S.	19 M. S. S. S. S.	19 M. S. S. S. S.	19 V. S. S. S. S.	19 L. S. S. S. S.
20 J. S. S. S. S.	20 S. S. S. S. S.	20 M. S. S. S. S.	20 M. S. S. S. S.	20 M. S. S. S. S.	20 M. S. S. S. S.
21 S. S. S. S. S.	21 S. S. S. S. S.	21 M. S. S. S. S.	21 V. S. S. S. S.	21 D. S. S. S. S.	21 M. S. S. S. S.
22 S. S. S. S. S.	22 M. S. S. S. S.	22 M. S. S. S. S.	22 S. S. S. S. S.	22 L. S. S. S. S.	22 M. S. S. S. S.
23 M. S. S. S. S.	23 S. S. S. S. S.	23 M. S. S. S. S.	23 M. S. S. S. S.	23 M. S. S. S. S.	23 M. S. S. S. S.
24 M. S. S. S. S.	24 S. S. S. S. S.	24 M. S. S. S. S.	24 M. S. S. S. S.	24 M. S. S. S. S.	24 M. S. S. S. S.
25 M. S. S. S. S.	25 S. S. S. S. S.	25 M. S. S. S. S.	25 M. S. S. S. S.	25 M. S. S. S. S.	25 M. S. S. S. S.
26 M. S. S. S. S.	26 S. S. S. S. S.	26 M. S. S. S. S.	26 M. S. S. S. S.	26 M. S. S. S. S.	26 M. S. S. S. S.
27 J. S. S. S. S.	27 S. S. S. S. S.	27 M. S. S. S. S.	27 M. S. S. S. S.	27 M. S. S. S. S.	27 M. S. S. S. S.
28 M. S. S. S. S.	28 S. S. S. S. S.	28 M. S. S. S. S.	28 M. S. S. S. S.	28 M. S. S. S. S.	28 M. S. S. S. S.
29 M. S. S. S. S.	29 S. S. S. S. S.	29 M. S. S. S. S.	29 M. S. S. S. S.	29 M. S. S. S. S.	29 M. S. S. S. S.
30 D. S. S. S. S.	30 S. S. S. S. S.	30 M. S. S. S. S.	30 M. S. S. S. S.	30 M. S. S. S. S.	30 M. S. S. S. S.
31 L. S. S. S. S.	31 S. S. S. S. S.	31 M. S. S. S. S.	31 M. S. S. S. S.	31 M. S. S. S. S.	31 M. S. S. S. S.

Conseils au Soldat pour sa Santé

Pendant la guerre actuelle, l'état sanitaire de nos troupes a été exceptionnellement favorable. Des efforts incessants ont été réalisés pour protéger la santé de nos soldats. Mais, pour la lutte contre les maladies épidémiques, l'initiative individuelle doit nécessairement compléter les mesures d'ensemble. Le soldat mettra donc toute sa bonne volonté à observer les règles de l'hygiène la plus élémentaire. Pour l'y aider, ces quelques conseils ont été écrits à son intention.

HYGIÈNE DU CANTONNEMENT

Au cantonnement, la troupe vient s'ajouter à la population déjà existante. Il y a surpeuplement momentané. Les règles d'hygiène doivent donc être rigoureuses que jamais, pour que les

populations civile et militaire ne se transmettent pas leurs maladies.

La plupart des maladies épidémiques sont transportées par l'eau, le sol, ou d'homme à homme. On les évitera surtout par la propreté.

Soyez convaincus que l'application des prescriptions hygiéniques qui vous sont constamment données par vos chefs, fait partie de votre devoir d'homme et de soldat.



Ayez grand soin de tenir parfaitement propre le local où vous habitez. Que le sol soit net et sec. Ne crachez pas par terre

dans les habitations. Supprimez les toiles d'araignées. Ne faites pas voler la poussière.

Laissez entrer l'air et la lumière.

Tout, dans la cuisine, doit être très propre : le local, le cuisinier, ses aides et ses instruments.

Ne mangez jamais sans vous être lavé les mains. Les mains sales apportent sur les aliments les germes des maladies.

Autant que possible, ne prenez pas vos repas là où vous couchez ; ne laissez jamais traîner d'aliments ou de débris alimentaires qui attirent les mouches et les rats et qui, en se décomposant, donnent de mauvaises odeurs.

Les ordures ménagères doivent être brûlées ou, à défaut, entouées profondément.

Ne marchez jamais avec vos chaussures souillées de boue sur la paille où vous couchez ; relevez-la et maintenez-la avec un rebord en clayonnage ou en treillage et laissez des passages libres pour circuler.

Quand vous le pourrez, ne mettez pas de paille à nu sur la terre, mais sur un plancher improvisé et surélevé, au besoin fait de branchages.

Ne vous éclairez jamais avec un feu nu, de peur d'incendie.

Étalez vos couvertures au soleil et battez-les souvent.

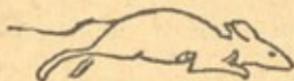
Veillez à la propreté des abords de votre cantonnement.

Faites disparaître tous les fumiers, toutes les ordures.

Ne laissez pas se former de mares d'eau

stagnantes, assurez l'écoulement des eaux.

Observez scrupuleusement les consignes relatives aux feuillées, car les matières fécales répandues sur le sol sont dangereuses pour vous, pour les camarades qui vous succéderont dans les cantonnements, et pour la population civile restante. C'est par les matières fécales que se propagent la dysenterie, la fièvre typhoïde et le choléra, car elles se mélangent à l'eau des puits de votre cantonnement.



HYGIÈNE DU SOLDAT EN MARCHÉ

Préparation à la marche et précautions à prendre pendant la marche

Les pieds doivent être propres, la chaussure bien graissée et souple, la jambe maintenue mais non serrée par la bande molletière.

Il est bon de ne pas partir à jeun pour une longue marche, mais il ne faut pas non plus faire un repas trop copieux avant de se mettre en route.

Surtout ne buvez jamais d'alcool, ni avant, ni pendant les marches.

Le soldat qui boit de l'alcool a bientôt les jambes coupées et risque d'être atteint d'insolation...

Absorberez quelques aliments à chaque halte horaire, de façon à ne faire qu'un repas léger à la grande halte.

S'il fait chaud, buvez à votre soif, mais n'absorberez pas d'eau glacée ni de boissons alcooliques. Prenez de préférence du café ou du thé légers et sucrés.

Pendant les haltes, ne vous étendez pas sur la terre humide et surtout évitez de vous coucher sur le ventre.

Ne serrez pas votre cravate et dégagez-vous bien la poitrine pour pouvoir respirer facilement. Ne vous couvrez pas trop pour marcher et gardez un vêtement sec pour vous changer à l'arrivée si vous êtes mouillé par la sueur ou par la pluie.

Si vos pieds transpirent ou s'écrochent, badigeonnez-les avec une solution composée



de deux cuillerées à soupe de formol dans un litre d'eau. Ce médicament existe dans toutes les ambulances et dans toutes les

infirmières. Par ce moyen, vos pieds deviendront durs et ne blesseront plus; vous pourrez ensuite les graisser avec un des nombreux onguents dont vous disposez.



Si vous avez des ampoules, ne les crevez pas, mais passez-y un fil à l'aide d'une aiguille de couturière.

La courroie dite de marche peut rendre aussi des services.

Avec un peu de volonté on peut marcher, même si on a mal au pied.

Même si vous êtes fatigué à l'arrivée, ne vous couchez pas sans prendre votre repas. Aussitôt après, dormez et ne passez pas votre nuit en bavardages, car vous ne savez pas quand vous pourrez vous reposer de nouveau.

CONSEILS POUR LA PROPRETÉ CORPORELLE

Pour bien se porter et pour éviter les maladies, il faut être propre. Si vous avez la peau propre, vous souffrirez moins de la chaleur et du froid et vos blessures seront moins graves. Aussi, chaque fois que vous le pouvez, lavez-vous non seulement le visage, les mains et les pieds, mais **tout le corps.**

Usez largement des bains-douches et du savon.

Nettoyez-vous la bouche après les repas, surtout après le repas du soir; frottez-vous les dents avec une brosse imprégnée de savon, sans quoi vos dents se gâteront, vous souffrirez, vous digérez mal.

Lavez-vous les mains fréquemment, surtout avant de manger et après être allé à la feuillée; ayez les ongles courts.

Portez les cheveux ras, savonnez-les sou-



vent. Brossez-les ; poilu ne veut pas dire mal peigné.

Vêtements

Mettez du linge propre le plus souvent possible. Profitez des périodes de repos pour laver souvent votre linge de corps : caleçons, chemises, chaussettes, etc...

Il n'est pas nécessaire d'être trop couvert pour avoir chaud.

Ayez des vêtements amples ; ne vous serrez pas le cou ou la ceinture ; ne serrez pas trop vos courroies d'équipement. Il faut que l'air puisse circuler autour de votre corps.

La ceinture de flanelle est indispensable ; portez-la en tout temps, à même la peau.

Alimentation

Le soldat français est de toutes les armées, le soldat le mieux nourri. Ne jetez, ne gaspillez pas les aliments qui vous sont donnés. C'est la France entière qui les paie.

La viande congelée et la viande de conserve constituent une alimentation de première qualité. Il n'est pas nécessaire de manger beaucoup de viande pour être fort.

Votre pain réglementaire est meilleur, mieux fait et plus digeste que le pain blanc que vous achetez.

Consommez le riz qu'on vous distribue. C'est un aliment de premier ordre, très



agréable à manger quand il est bien préparé.

Mangez des légumes frais chaque fois que vous le pouvez. La graisse, le beurre sont un bon aliment surtout en hiver ; le sucre, le chocolat donnent des jambes pour les marches prolongées.

Boissons

Une eau souillée peut être l'origine d'un grand nombre de maladies : fièvre typhoïde, entérites, choléra, etc...

Ne vous fiez pas aux apparences ; une eau très claire peut contenir des microbes dangereux.

Ne buvez jamais une eau suspecte sans la faire bouillir.

Les infusions chaudes (thé, café) sont excellentes : en hiver, elles vous réchauffent ; en été, elles désaltèrent.

Buvez du vin, du cidre, de la bière avec modération.

Ne buvez pas d'alcool, il ne procure qu'une excitation passagère, mais ne donne pas de force, ne réchauffe pas, ne favorise pas la digestion. C'est un poison.



L'eau-de-vie devrait s'appeler eau de mort. Elle conduit l'homme à la folie, à la tuberculose, à la mort et à la dégénérescence de la race dans ses enfants.

Tous les apéritifs et surtout l'absinthe sont encore plus dangereux.

Le soldat ivre déshonore son uniforme.

MESURES DE PROTECTION CONTRE LES INSECTES

Il faut détruire les insectes piqueurs et suceurs qui sont les agents de transmission de beaucoup de maladies contagieuses. Ceux contre lesquels le soldat doit surtout se protéger, en France, sont le pou et la mouche.

Le pou

Trois sortes de poux peuvent attaquer le soldat. C'est une erreur de les croire inoffensifs.

Le pou de la tête et le morpion sont bien connus ; ce sont les moins redoutables.

Le pou du corps se tient dans les vêtements, le long des plis ou des coutures ; il y pond ses œufs ou lentes et s'y reproduit très activement. Il peut s'y trouver par myriades, alors qu'on en rencontre très peu sur la peau.

Dans les cantonnements et les tranchées, ce pou passe aisément d'un individu à l'autre ; il erre dans la paille de couchage, après le départ des premiers occupants et envahit bientôt les nouveaux venus.

piquant successivement plusieurs hommes.

Il prend dans leur sang le germe de certaines maladies et l'inocule dans la peau des autres.

Il suffit donc qu'il existe dans une troupe un seul individu malade, non encore reconnu, pour que l'épidémie éclate.

Les maladies qui se transmettent ainsi sont la fièvre récurrente et le typhus exanthématique. Le soldat est donc, dans une large mesure, l'arbitre de sa destinée, car il échappera sûrement à ces redoutables maladies en se tenant à l'abri des poux.

Pour les éviter, portez sur la peau des sachets contenant du camphre cousus à l'intérieur de la chemise et du caleçon. Ou bien, portez sous la chemise un mouchoir imbibé de benzine ou d'essence minérale.

Si vous avez des poux, détruisez-les en vous faisant sur tout le corps des lotions insecticides avec l'alcool, l'alcool camphré, le pétrole ou la benzine. Ces liquides sont très efficaces, mais ils sont inflammables. Ne les employez jamais auprès d'un feu ou d'une lumière.



Pour désinfecter vos vêtements, versez quelques gouttes de l'un de ces liquides à leur surface, le long des plis et des coutures ; il traverse l'étoffe et tue dans leur gîte les poux et les œufs.

Le repassage des coutures au fer de blanchisseuse donne d'excellents résultats, ainsi que le chauffage des vêtements dans un four de boulanger modérément chauffé.

Enfin, les stations d'épouillage installées à proximité du front doivent être régulièrement utilisées.

La mouche

La mouche pond dans les ordures, les détritres de cuisine, les excréments humains et surtout dans la litière et le fumier de cheval ; elle trouve sa nourriture dans les feuilles, ainsi que sur les cadavres restés sans sépulture.

La mouche infeste les ambulances, visitant les crachoirs, les vases et seaux à déjections, les linges souillés de sang et de pus. Ses pattes, ses ailes et ses poils s'y chargent de



nombreux microbes, qu'elle dépose ensuite sur tout ce qu'elle touche.

C'est ainsi que nos aliments peuvent recevoir les germes de la tuberculose, du choléra et surtout de la fièvre typhoïde.

La mouche est donc un insecte très dangereux, qu'il faut faire disparaître. Voici les principaux procédés que l'on peut recommander à cet effet :

Dans les lieux clos, dans les abris souterrains et même dans les tranchées, faire plusieurs fois par jour des pulvérisations de crésyl, au moyen d'une seringue à vaporisation.

Dans les cantonnements, ambulances, chambrées, etc., adapter aux ouvertures des châssis en bois sur lesquels est tendue de la toile métallique aux mailles larges de 2 millimètres ; une telle protection a l'avantage d'arrêter aussi les moustiques.

Conservier les aliments dans des garde-manger en toile métallique.

Détruire immédiatement par le feu les ordures, les détritrs et les pièces de pansement, ou bien les enfouir profondément soit dans de la chaux vive, soit après les avoir arrosés d'une solution de sulfate ferrique à 10 0/0 ou de crésyl à 5 0/0.

Traiter de même les feuillées.

Inhumer dans les mêmes conditions et dans le plus bref délai possible, les cadavres d'hommes et de chevaux, les viscères et déchets d'abatage.

Changer fréquemment la litière des chevaux l'arroser avec la solution de crésyl ; placer le fumier loin des habitations, cantonnements, etc. Toutes les fois qu'on y apporte la litière, l'enfouir dans les couches profondes du fumier au lieu de la disposer à la surface. En outre, arroser le fumier avec la solution de sulfate ferrique.

MESURES DE PROTECTION CONTRE LE FROID, LES GELURES ET LEURS COMPLICATIONS

Le froid devient dangereux pour l'homme quand il ne sait pas s'en préserver. Il provoque l'engourdissement et le sommeil auxquels il faut résister.

L'absorption de l'alcool est très dangereuse par le froid, car elle peut provoquer des congestions mortelles.

Le froid à la tête, aux mains et au corps est facilement combattu par le port de vêtements chauds (laines, fourrures, etc.).