

A défaut d'autre chose, une bonne mesure consiste à s'entourer la poitrine de journaux.

L'homme qui a froid ne doit jamais rester immobile. La marche ou même le



mouvement sur place le font lutter contre le sommeil, activent sa circulation et empêchent le refroidissement.

Si vous avez froid, mangez, et en particulier des corps gras (conserves à l'huile, beurre, graisse, etc.).

Le froid prolongé, et en particulier le froid humide, produit au niveau des extrémités (oreilles, nez, mains, surtout les pieds) des rougeurs, des engelures et même des ulcères et de la gangrène.

Ceux de ces accidents qui surviennent aux

pieds sont dus à plusieurs causes agissant ensemble : le froid (surtout allié à l'humidité, neige fondue, boue liquide, imprégnation des chaussures par l'eau) ; l'immobilité prolongée, surtout dans la station debout ; toutes les causes de constriction de la jambe et du pied (chaussures étroites ou racornies, bandes molletières et lacets trop serrés).

De là découlent les règles suivantes pour éviter ces accidents

1^o Aménagez le sol de vos tranchées, de manière à le rendre sec : par l'empierrement, l'agencement de planches, clayonnages, etc. ;

2^o Apportez le plus grand soin au choix et à l'entretien de vos chaussures.

Que vos souliers soient assez larges pour que vous puissiez mouvoir facilement vos doigts de pied .

Nettoyez et graissez souvent vos souliers. N'en grattez pas le cuir avec un couteau, mais enlevez la boue avec un morceau de bois. Ne brûlez pas vos semelles en les chauffant trop près du feu.

Ne négligez pas de porter des sabots, galoches, chaussons à neige, etc., si vous en avez ;

3^o Tenez toujours vos pieds très propres ;

4° Ayez toujours sur vous en réserve une paire de chaussettes de laine propres et sèches, pour changer celles que vous avez aux pieds des qu'elles sont sales ou mouillées. A défaut de chaussettes, des linges très propres (chaussettes russes) ou des bandes de papier vous rendront service ;

5° Quand cela est possible, déchaussez-vous de temps en temps, une fois par jour au moins, et profitez-en pour frictionner vigoureusement, laver, au besoin, et sécher vos pieds ;

6° Si votre consigne vous force à rester



debout ou assis, sans pouvoir vous déchausser ou vous délayer, par le froid humide, faites faire à vos pieds et à vos jambes des mouvements sur place !

7° Attention à ne pas trop serrer vos molletières, les lacets de vos caleçons et ceux de vos souliers ;

8° Si vous avez un commencement d'engelure (gonflement avec rougeur) ou de gelure véritable (pâleur de la peau avec insensibilité), gardez-vous bien de chauffer vos pieds devant le feu : rien n'est plus mauvais. Frictionnez les parties tuméfiées, doucement (si elles sont vraiment gelées, frictionnez-les aussi avec de la neige, lentement), puis séchez-les et laissez vos pieds se réchauffer sans feu en les enveloppant de laines sec.

LES MALADIES VÉNÉRIENNES

Les armées d'autrefois étaient suivies d'une horde de filles.

Or, toute femme qui s'offre au premier venu ne manque pas d'être rapidement contaminée et transmet presque fatalement la maladie vénérienne dont elle est atteinte à tout homme qui a des rapports avec elle.

Car les maladies vénériennes sont très contagieuses. Donc, attention : c'est votre santé, l'avenir de votre famille, qui sont en jeu.

Les maladies vénériennes sont nombreuses, mais les plus redoutables sont :



La blennorrhagie (chaude-pisse) ;
La syphilis (vérole).

La blennorrhagie

Chez l'homme, elle se manifeste au début par un écoulement purulent et des douleurs très vives en urinant.

Elle peut se compliquer d'orchite (qui, lorsqu'elle est double, peut amener la stérilité), de cystite (inflammation très douloureuse de la vessie), d'arthrites (amenant l'ankylose des articulations, en particulier du genou), d'anémie grave, et même de mort par généralisation de l'infection.

C'est une maladie souvent longue et qui

devient très facilement chronique (goutte militaire).

Cette goutte militaire est contagieuse et est généralement suivie de rétrécissement du canal.

Ne touchez jamais vos yeux avec vos mains souillées de pus : vous vous exposeriez à perdre la vue.

Tout homme porteur de blennorrhagie, même très légère, contamine presque fatalement la femme avec laquelle il a des rapports.

Chez la femme, la blennorrhagie est encore plus grave que chez l'homme, car elle provoque des complications du côté de la matrice (métrites) amène très souvent la stérilité, et provoque la formation d'abcès dans le ventre (salpingites) et même des péritonites mortelles.

Une femme atteinte de blennorrhagie qui accouche est exposée à la fièvre puerpérale, et son enfant peut être atteint d'ophtalmie (inflammation des yeux) qui peut le rendre aveugle, si des précautions spéciales ne sont pas prises à sa naissance.

La syphilis

C'est une maladie grave, une infection générale du sang. Elle commence par une

ulcération (chancre) suivie d'éruptions diverses (roséole, plaques muqueuses), de plaies de la gorge, de l'anus, des parties génitales, etc., de lésions des gencives et des dents.

Toutes ces lésions sont très contagieuses.

Le malade perd ses cheveux, est atteint d'anémie intense.

Plus tard, la maladie peut provoquer des désordres plus graves sur tous les organes ;



et en particulier, dans les os, dans les organes des sens (oreilles : surdité ; yeux : cécité) et dans le système nerveux (ramollissement, paralysie générale, ataxie, folie).

Elle est une cause d'aggravation des autres maladies.

La maladie peut passer très longtemps inaperçue. Elle n'en est que plus grave, car

le malade qui ne se soigne pas est constamment sous la menace d'une complication redoutable et subite (perte de la vue, attaque de paralysie, fracture spontanée d'un membre, etc.)

Pour guérir, cette maladie demande au moins 3 années de traitement fait sous le contrôle d'un médecin.

On ne doit pas se contenter d'une guérison apparente, mais continuer le traitement jusqu'au bout.

Dans ces conditions, on peut être assuré de la guérison.

La syphilis étant très contagieuse, le malade non complètement guéri contamine sa femme, et la maladie, en plus des désordres signalés plus haut, provoque chez elle des fausses couches : il naît des enfants morts ou estropiés.

C'est une injure grave envers une femme, c'est une mauvaise action que de se marier ou d'avoir des rapports sexuels quand on est atteint de maladie vénérienne. Même après guérison, ne vous mariez jamais sans l'autorisation expresse de votre médecin.

Pour ne pas contracter de maladie vénérienne, il n'est vraiment qu'un moyen efficace : ne pas s'y exposer. La chasteté ne fait rire que les imbéciles.

Si toutefois par faiblesse vous cédez à la tentation, prenez les précautions usuelles (soins de propreté, emploi du savon ou mieux de solutions antiseptiques — ou encore de préservatifs dont le pouvoir protecteur est d'ailleurs loin d'être absolu.

Si vous êtes atteint d'une de ces maladies, confiez-vous sans arrière-pensée à votre médecin ; suivez exactement ses conseils et le traitement qu'il vous indique, et qui vous permettra de guérir à condition de le vouloir. N'allez jamais consulter les charlatans dont les affiches mensongères s'étaient dans les urinoirs.

Contrairement aux allégations de certaines personnes, les maladies vénériennes ne sont pas des maladies honteuses ; mais elles sont graves et capables de vous créer bien des ennuis dans la vie.

Gardez-vous donc intacts et sains pour créer une famille ou l'augmenter à votre retour.

Pensez à votre femme, à votre fiancée et aux beaux enfants qui feront la joie de votre foyer et la force de la patrie. Ils seront les remplaçants de vos glorieux camarades tombés au Champ d'Honneur. Faites-les nombreux, sains et vigoureux.

CONSEILS AUX SOLDATS BLESSÉS

Tout blessé est assuré de recevoir rapidement des secours médicaux sur le champ de bataille même, de la part de ses camarades infirmiers ou brancardiers conduits par les médecins de leur unité.

Il est important que les plaies soient pansées le plus tôt possible ; c'est pourquoi le soldat doit toujours porter sur lui et dans la poche réglementaire son paquet de pansement individuel. Il doit connaître à l'avance la notice inscrite au dos du paquet qui lui enseigne ce qu'il contient et la manière de l'appliquer.

Il vaut mieux que le soldat n'applique pas lui-même son pansement et qu'il attende pour cela l'arrivée des brancardiers.

Si le soldat blessé est dans l'obligation d'appliquer lui-même son pansement, ou de le faire appliquer par un camarade, il veillera : 1° à ce que la blessure ne soit touchée ni par les mains ni par aucun autre objet que les pièces de pansement ; 2° à ce que la pièce qui doit recouvrir directe-



ment la plaie, ne soit elle-même touchée par rien.

Il ne faut jamais laver soi-même les plaies, même avec des liquides antiseptiques.

Pour découvrir les plaies, il ne faut pas couper les vêtements en travers, mais le long des coutures. Beaucoup de blessés sont transportés aux ambulances à moitié dévêtus, parce que leurs vêtements ont été déchirés mal à propos. Ils sont ainsi exposés aux dangers du refroidissement qui aggrave considérablement leur état.

Ne refusez jamais une opération que vous propose un chirurgien.

CONSEILS PARTICULIERS POUR LES BLESSURES DES DIFFÉRENTES RÉGIONS DU CORPS

1° Blessures de la tête

Les soldats doivent porter les cheveux courts : les cheveux longs et sales entraînent dans les plaies du crâne toutes sortes de souillures qui sont causes de complications.

Le casque en acier protège efficacement le crâne ; le modèle réglementaire est excellent, méfiez-vous des autres qui, faits

d'un métal insuffisamment résistant, au lieu de protéger le crâne, sont une cause d'aggravation des blessures.

Toute blessure à la tête, même paraissant



légère, doit être examinée par le médecin.

Les blessures de la tête qui n'ont pas atteint les os du crâne ne sont pas graves, elles peuvent saigner beaucoup, mais l'hémorragie sera toujours arrêtée par un pansement serré.

Ne jamais serrer un pansement autour du cou ou du menton.

2° Blessures de poitrine

Malgré les apparences, la plupart ne sont pas très graves.

Ne vous effrayez pas des crachements de

sang, ni de l'essoufflement ; restez calmes.

Faites-vous asseoir le dos appuyé.

En attendant le médecin, faites appliquer votre paquet de pansement sur les plaies ; si vous souffrez en respirant, bandez un peu fort la poitrine avec votre ceinture de flanelle enroulée le plus haut possible, sous les aisselles.

Ne faites aucun mouvement, aucun effort ; ne parlez pas, ne criez pas, en un mot : soyez patient.

3° Blessures du ventre

Si vous êtes blessé au ventre restez immobile, allongé sur le dos ou à moitié assis.

Ne touchez pas à votre blessure, mais faites appliquer le plus tôt possible votre pansement sur la plaie.

Ne mangez pas, ne buvez rien, quel que soit le temps pendant lequel vous attendrez les secours, mais on vous transportera le plus tôt possible à l'ambulance la plus proche. Là encore, n'acceptez comme aliment ou boisson que ce qui vous sera donné par ordre du médecin. Prenez, si possible, une pilule d'opium,

4° Blessures des membres

Si votre plaie saigne beaucoup, l'hémorragie peut-être arrêtée par un lien serré ou garrot, placé au-dessus de la blessure, mais ce procédé est dangereux, et si vous êtes porteur d'un garrot ou d'un lien serré, dites-le partout et à tout le monde, de façon à le faire remplacer le plus tôt possible par un autre moyen d'arrêter l'hémorragie.

Ne serrez pas les pansements des membres et commencez à enrouler les bandes aux extrémités (mains, pieds) pour remonter ensuite vers la racine du membre.

S'il y a fracture, pour vous soulager, faites immobiliser votre membre fracturé.

a) Membre supérieur. — Immobilisez-le dans la position la plus commode, le coude au corps, l'avant-bras replié, le poignet passé dans l'intervalle de deux boutons de la capote au niveau du sein ; fixez le tout par quelques tours de bande (mollétière par exemple), autour de la poitrine.

b) Membre inférieur. — N'essayez pas de vous relever et de marcher, vous aggraverez votre blessure ; attendez qu'on vienne à vous.

En vous traînant sur le sol, vous risquez

de faire entrer de la terre dans votre plaie, d'où danger de complications graves.

Immobilisez votre membre blessé en le rapprochant de l'autre qui lui servira de tuteur et en l'y fixant avec des courroies de votre sac ou de votre musette.

Votre baïonnette, votre fusil déchargé, un morceau de bois quelconque peuvent aussi vous servir pour immobiliser provisoirement votre membre.

Si vous êtes blessé à la cuisse ou au bassin, lâchez de résister aux besoins d'aller à la selle, car le contact des matières fécales est très dangereux pour les plaies.

MESURES DE PROTECTION CONTRE LES GAZ ASPHYXIANTS

Les gaz employés par les Allemands, soit sous forme de nuage, soit dans les obus, ne sont pas dangereux si on utilise convenablement les appareils qui doivent protéger les yeux, le nez, la bouche. Avec de l'énergie et de la volonté, on peut et on doit résister à leurs effets. Le nuage peut avancer rapidement ; avant son arrivée, ses effets peuvent se faire sentir. C'est pourquoi il faut appliquer l'appareil immédiatement.

On ne doit jamais laisser au canton/

ment l'appareil de protection ; il faut l'avoir sur soi et non dans un vêtement que l'on enlève habituellement.

On s'exercera de temps en temps à l'ajuster vite et bien sur le visage ; on vérifiera régulièrement son bon état.

Il faut savoir surmonter la première impression désagréable occasionnée par le port de l'appareil de protection ; bien mis en place, il assure une défense complète contre les effets des gaz.

Muni de l'appareil de protection, il faut éviter de courir, de faire des efforts violents, qui augmentent la gêne respiratoire et peuvent rendre l'appareil de protection insupportable. Il ne faut pas se diriger dans le même sens que le nuage ; en restant sur place, on en sort plus vite. On ne doit jamais mouiller les masques.

Le nuage peut échapper à l'observation des guetteurs lorsqu'il fait du brouillard. C'est surtout par un temps brumeux, ou la nuit, que l'attaque par les gaz est possible.

Plus lourd que l'air, le gaz a une tendance à se maintenir dans les dépressions, les couloirs, les vallées, les tranchées et abris souterrains. Ces veines, ces poches de gaz persistent parfois pendant longtemps, surtout dans les tranchées et les abris, alors

que l'atmosphère environnante est redevenue normale ; d'où la nécessité :

1° De protéger les tranchées par des panneaux, et les abris, les postes de commandement et les casernes par des toiles ou des couvertures mouillées.

2° De ventiler les tranchées, abris, vallonnements, en y allumant du feu (brindilles arrosées d'essence et de pétrole).

3° De ne pas se réfugier dans les tranchées ou abris non protégés.

4° De garder l'appareil de protection après le passage du nuage.



Soc An des Imp WÉLHOFF et ROSIE,
16 et 18, rue N.-D.-des-Victoires, Paris. —
ANDRÉU, directeur.

1916	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE, 1916
1	S. Thérèse	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	N. TOUSSAINT	S. Eloi
2	S. Adolphe	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
3	S. Ananias	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
4	S. Barthélemy	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
5	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
6	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
7	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
8	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
9	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
10	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
11	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
12	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
13	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
14	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
15	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
16	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
17	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
18	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
19	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
20	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
21	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
22	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
23	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
24	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
25	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
26	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
27	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
28	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
29	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
30	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin
31	S. Basile	S. Pierre & L.	S. Gilles	S. Remi	S. Augustin	S. Augustin