

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.*

Conseils au Soldat pour sa Santé

Pendant la guerre actuelle, l'état sanitaire de nos troupes a été exceptionnellement favorable. Des effets 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.

HYGIENE 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 plus 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 manger 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 trainer d'aliments ou de détritux 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 enfouies 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 les 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.

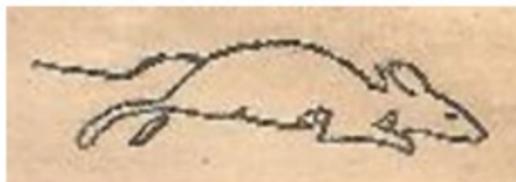
Étalez vos couvertures au soleil et battez-les souvent.

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 feillées, 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.



HYGIENE 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 la marche.

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 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'écorchent 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 infirmeries. Par ce moyen, vos pieds deviendront durs et ne



blessent plus ; vous pourrez ensuite graisser 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 PROPETE 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 digérerez 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 souvent.



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.

Manger 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.



MESURE DE PROTECTION CONTRE LES INSECTES

Il faut détruire les insectes piqueurs et suceurs qui sont les agents de transmissions 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 et 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. En piquant successivement

plusieurs hommes, il prend dans leur sang le germe de certaines maladies et l'inocule dans la peau des autres.

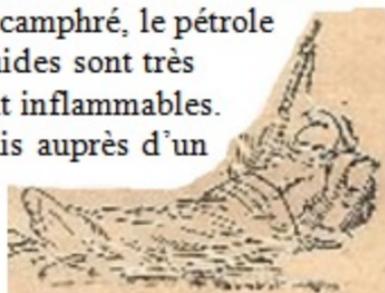


Il suffit donc qu'il existe dans une troupe un seul individu malade, non encore reconnu, pour que l'épidémie éclate.

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 détritiques de cuisine, les excréments humains et surtout dans la litière et le fumier de cheval ; elle trouve sa nourriture dans les feuillées 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 couvertures 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.

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

Détruire immédiatement par le feu les ordures, les détritiques 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% ou de crésyl à 5 %.

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 les déchets d'abatage.

Changer fréquemment la litière des chevaux, l'arroser avec une 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 une solution de sulfate ferrique.

MESURE 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 (laine, fourrure, etc.).

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, manger, 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 les accidents

- 1° Aménagez le sol de vos tranchées de manière à le rendre sec : par l'empierrement, l'agencement de planches, clayonnages, etc. ;
- 2° 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° 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 dès 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 lainage sec.

LES MALADIES VENERIENNES

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 (sic)

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 généralement suivie du 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 de 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'éruption 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 des causes 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 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'étalent 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 BLESSES

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 autre objet que les pinces de pansement ; 2° à ce que la pièce qui doit

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

Il ne faut jamais laver soi-même les plaies, même avec les liquides dits 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 DIFFERENTES REGIONS DU CORPS

1° Blessures à 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 n'ont pas atteint les os du crâne ne sont pas graves, elles peuvent saignées 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 au 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 (molletière par exemple), autour de la poitrine.
- b) **Membre inférieur.** – N'essayez pas de vous relever et de marcher, vous aggraveriez 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, tâchez de résister au besoin 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 cantonnement 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, qu'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 relativement normale : d'où la nécessité :

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

2° De ventiler les tranchées, abris, vallonements, 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.



