

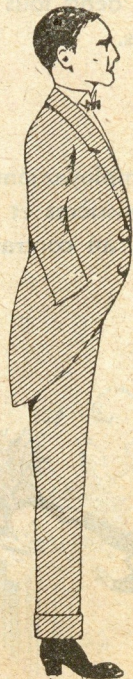
# LES RAVAGES DE LA TUBERCULOSE

Tuberculose  
213

COMPARÉS A CEUX  
DES AUTRES MALADIES



DÉCÉS PAR 100.000 HABITANTS  
POUR L'ANNÉE 1913.



Rougeole  
12



Fièvre  
typhoïde  
9



Coqueluche  
7



Diphtérie  
6

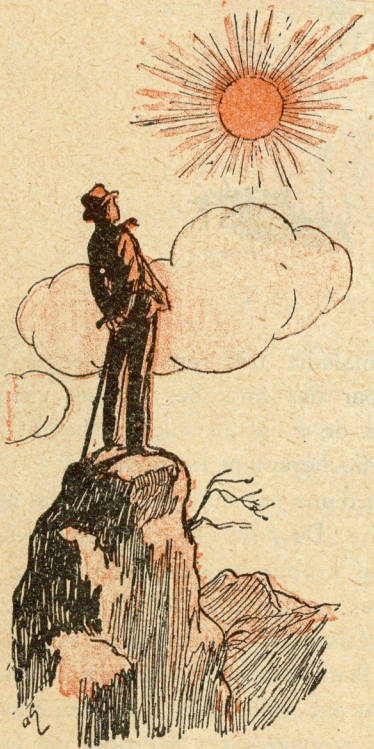


Scarlatine  
2



:: :: D'après les statistiques officielles les plus récentes,  
**quatre millions** de Français sont condamnés à mourir  
de la TUBERCULOSE, si vous ne réagissez pas :: ::

# Combattez et Évitez LA TUBERCULOSE



Commission Américaine  
de  
Préservation  
contre la Tuberculose  
en France

Croix-Rouge Américaine  
Bureau de la Tuberculose





# TOUTES LES SIX MINUTES UN FRANÇAIS MEURT DE TUBERCULOSE



## NOTIONS GÉNÉRALES sur la TUBERCULOSE

La Tuberculose est une maladie très répandue et parfois mortelle causée par des microbes vivants, visibles seulement à l'aide de puissants microscopes et qui attaquent plus particulièrement les poumons.

Elle se transmet d'une personne à une autre, mais n'est pas héréditaire. De plus, elle peut être évitée.

Les microbes se propagent rapidement chez les personnes affaiblies, tandis que les tempéraments forts et sains leur résistent victorieusement. Peu nombreux au début de la maladie, ils se multiplient rapidement et se chiffrent par millions dans les cas graves.

Les tuberculeux propagent ces microbes par leurs



crachats ou par des gouttelettes de salive lorsqu'ils toussent ou éternuent.

### PREMIERS SYMPTOMES

Les premiers symptômes de la tuberculose, qui peuvent être reconnus par tous, sont principalement :

*La Toux et l'Expectoration persistantes.*

*Les Rhumes fréquents et tenaces.*

*Les Crachements de sang.*

*La Fatigue injustifiée.*

*La Faiblesse et l'amaigrissement.*

*La Transpiration pendant la nuit.*

*La Fièvre dans l'après-midi ou le soir.*

*Les Douleurs persistantes à la poitrine*

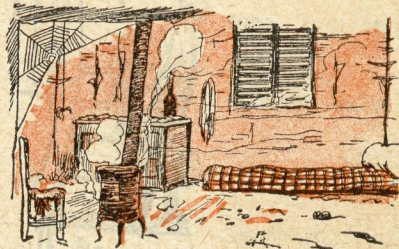


⋮ ⋮ **N'hésitez jamais à consulter votre docteur,** vous augmenterez vos chances de guérison ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮





# UN DÉCÈS SUR HUIT EST CAUSÉ PAR LA TUBERCULOSE

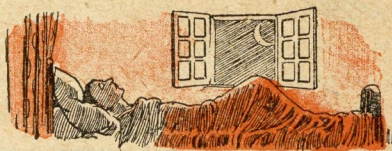


QUE VOUS AYEZ  
LES POUMONS  
FAIBLES  
OU FORTS :

## 1° PROFITEZ DU GRAND AIR

Le grand air prévient la maladie; la lumière et la chaleur solaires tuent les microbes.

Profitez autant que possible du plein air, ou tout au moins aérez très souvent les locaux que vous habitez et dormez la nuit avec la fenêtre ouverte. Matin et soir, efforcez-vous de faire au grand air quelques aspirations profondes en respirant par le nez et non par la bouche.



Évitez les locaux et lieux publics fermés, surchauffés et surpeuplés.

## 2° SOYEZ PROPRES

Tenez votre maison aussi propre que possible. Lorsqu'un tuberculeux a occupé un local, faites-le nettoyer à fond et désinfecter.



Prenez tous les jours une douche avec une éponge suivie d'une bonne friction et au moins une fois par semaine un bain avec de l'eau chaude et du savon.

## 3° MANGEZ BIEN

Mangez de la bonne cuisine saine et nourrissante, laitages, œufs, viande fraîche, légumes frais ou secs, pain, beurre et fruits. *Ne buvez ni apéritifs, ni liqueurs.* N'abusez pas du tabac.



## 4° REPOSEZ-VOUS

Menez une existence régulière et rangée; ne vous surmenez pas et évitez toute fatigue inutile. Dormez au moins huit heures par nuit.





PLUS DE 84.000 TUBERCULEUX  
MEURENT CHAQUE  
ANNÉE EN FRANCE



## PRINCIPALES RÈGLES de BONNE HYGIÈNE

L'air frais est aussi nécessaire à l'organisme que les aliments. La poussière, la saleté, l'obscurité et l'air vicié favorisent le développement de la tuberculose. Evitez-les



*Ne crachez jamais par terre; les crachats des tuberculeux contiennent des millions de microbes qui, une fois desséchés, sont respirés par les personnes saines.*

Lavez-  
table et



vous les mains  
méfiez-vous



avant de vous mettre à des objets que vous portez à votre bouche et sur lesquels la salive des autres a pu se poser. Brossez vos dents tous les matins et tous les soirs.

*Portez votre main ou votre mouchoir devant la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.*

Pour épousseter, n'employez jamais de plumeaux qui soulèvent les poussières et les tiennent en suspens dans les pièces; faites usage, au contraire, de linges humides.

## CE QU'IL FAUT FAIRE

Si vous avez un rhume négligé ou une grippe persistante, n'attendez pas qu'il soit trop tard pour consulter votre docteur.

*Si vous êtes tuberculeux, n'hésitez pas à vous faire soigner. Brûlez vos crachats*

Soyez propres, soigneux, prenez quelques précautions; ainsi vous éviterez de propager votre maladie.

Tout le monde peut être plus ou moins tuberculeux sans le savoir; parfois la maladie ne se déclare pas lorsque la constitution est assez forte pour résister au mal.

