Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Herausgeber: Chambre de commerce suisse en France
Band: 45 (1965)
Heft: 4: Sports d'hiver

Artikel: La Suisse, paradis hivernal
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-886652

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LA SUISSE,

PARADIS HIVERNAL

Vacances d'hiver et santé

Il est connu qu'un bon nombre de maladies apparaissent plus fréquemment dans certaines saisons que dans d'autres. La majorité de ces « pointes saisonnières » apparaissent pendant l'hiver et au printemps. On est obligé d'admettre qu'une modification de la résistance de l'organisme, ainsi que les conditions climatiques défavorables pendant l'hiver, constituent les causes principales de ce phénomène.

Les journées courtes, de même que le temps froid et humide de l'hiver, ne permettent guère aux enfants de se tenir dehors au grand air. En même temps, le manque de soleil accompagné d'un manque de rayons ultraviolets favorise l'apparition du rachitisme, retarde la croissance normale du squelette, et provoque la fatigue et la disposition générale aux maladies. En effet, des investigations ont prouvé que les enfants présentent fréquemment pendant les mois d'hiver des modifications du métabolisme du phosphore et du calcium, ainsi qu'un abaissement du taux de l'hémoglobine dans le sang. Nous constatons donc, en hiver, dans l'ensemble, un affaiblissement général de la santé, accompagné d'une diminution de la résistance de l'organisme.

Dans la plaine, la durée moyenne de la radiation solaire est fortement diminuée en hiver; en même temps, l'on assiste à une réduction considérable de la radiation ultraviolette si importante au développement des enfants. C'est aussi pendant l'hiver et dans la plaine que nous trouvons le plus grand nombre de journées nébuleuses avec des humidités relatives élevées. L'enfant qui a l'avantage de passer quelques semaines en montagne, l'hiver, échappe au moins pour cette période à ces inconvénients climatiques.

En effet, le climat de montagne présente en hiver les avantages que voici : grâce à la pureté de l'air et à la réfraction par la neige, la radiation solaire et ultraviolette est particulièrement intense.

La radiation solaire est, en hiver, à une altitude de 1 500 mètres, accrue de 40 % par rapport à la plaine, et la radiation ultraviolette s'y trouve même doublée. Le climat est, en outre, caractérisé par un air pur et sec, avec peu de brouillard.

A ces avantages climatiques s'ajoutent encore les effets précieux de l'altitude, parmi lesquels nous retiendrons ici le renouvellement du sang ainsi que la stimulation du système nerveux végétatif, que nous pouvons interpréter comme une augmentation de la résistance physique.

En outre, les sports d'hiver permettent aux enfants de se tenir au grand air, ce qui ne leur est guère possible en ville à la même époque. L'activité physique des sports d'hiver favorise le développement de l'organisme entier et de sa résistance.

Ainsi, les vacances d'hiver en montagne constituent un gain considérable pour la santé, dû au changement de climat, aussi bien qu'aux possibilités de l'exercice physique en plein air.