Les stations climatiques suisses

Autor(en): **Walthard, K.M.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique franco-suisse**

Band (Jahr): **47 (1967)**

Heft 1: **L'hygiène de l'homme d'affaires**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-887861

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les stations climatiques suisses

par le Docteur K. M. WALTHARD

Professeur honoraire de l'Université de Genève

Le climatisme en Suisse a été étudié par la « Communauté suisse de travail des problèmes climatiques », sous l'égide du Service fédéral de l'hygiène publique et en collaboration avec « l'Observatoire physico-météorologique de Davos » et « l'Institut fédéral de météorologie de Zurich ». Le résultat de ces travaux est publié dans une brochure : « Le petit guide de la Suisse climatique », édité par l'Association suisse des stations climatiques.

L'étude rétrospective des enregistrements météorologiques collectionnés depuis des dizaines d'années, ainsi que celle des relevés particuliers à chaque station, a fait ressortir l'importance des stations climatiques suisses.

Aussi, depuis 1957, la Communauté de travail des problèmes climatiques ne reconnaît-elle comme station climatique que « les localités ou établissements possédant un climat de valeur thérapeutique. Les éléments de ce climat doivent être de nature à exercer un effet sur l'organisme humain et à provoquer une amélioration notable de l'état de santé d'une personne malade ou accidentée en renforçant ses défenses naturelles ».

Les éléments thérapeutiques d'un climat comprennent les facteurs *stimulants* ou excitants tels que l'altitude, l'insolation et le rayonnement intense. Les facteurs *sédatifs* proviennent de l'abri du vent, d'un « degré de réfrigération » (*) équilibré, de la stabilité relative du temps. Ces facteurs peuvent se combiner. Pour le médecin, il est nécessaire d'avoir la possibilité de connaître les stations climatiques d'après leur degré d'efficacité thérapeutique, soit en bref de leur « degré de stimulation ». Pour cette raison, les stations climatiques suisses ont été classées selon leur « degré de stimulation » allant de 0 à 3, d'après leur situation géographique et leurs indications climatothérapiques. Le médecin prescrivant une cure climatique n'a plus qu'à choisir celle susceptible de convenir le mieux à tel ou tel autre de ses patients.

1° CLIMATOTHÉRAPIE DANS UN CLIMAT SÉDATIF AVEC DEGRÉ DE STIMULATION 0 : altitude = 200 à 600 mètres. Le climat se caractérise par une bonne insolation au sud, également en hiver. Le rayonnement solaire est mitigé, doux, l'amplitude diurne de la température modérée; l'atmosphère est assez humide, mais le brouillard et les pluies sont plutôt rares et les vents faibles. Le degré de réfrigération est moyen et sa variation annuelle d'amplitude faible.

Ce climat sédatif calme le système sympathique autonome, mais stimule le système parasympathique. Il régularise la fonction cardiaque et la circulation périphérique, ainsi que le système respiratoire. Il exerce un effet calmant sur le système nerveux.

(*) Le degré de réfrigération est un index expérimental établi par Dorno, à l'Observatoire physico-météorologique de Davos. Il est basé sur la mesure de la quantité d'électricité nécessaire pour maintenir à la température de 36,5 °C la surface d'un petit globe noir, exposé à l'extérieur, à l'air ambiant. La quantité d'électricité nécessaire au maintien de cette température sera d'autant plus grande si le globe se trouve exposé à des températures basses et à des vents froids et intenses. A titre d'exemple : le degré de réfrigération est plus petit à Davos (1 540 m) en hiver par temps beau et calme qu'à Zurich (408 m) par ciel couvert d'un haut brouillard et balayé par un vent intense et froid.

L'index de réfrigération permet d'évaluer l'effet combiné de l'insolation et du vent ambiants.

Ponte Capriasca (Tessin) (Photo Office national suisse du tourisme)

Indications générales : convalescence après maladie grave ou opération, spécialement chez des personnes délicates ou âgées; troubles cardiaques, hypertonie et artériosclérose avec mauvaise compensation circulatoire; bronchites chroniques, en particulier sèches, emphysème; troubles rénaux chroniques; ostéoarthroses déformantes, troubles nerveux et insomnie.

Les stations climatiques sont : Ascona (200-320 m), Brissago (200-260 m), Locarno (200-400 m), Lugano (270-470 m) et Tesserete (520 m) au sud des Alpes; Montreux (380-500 m) au bord du lac Léman, au Nord des Alpes.

2° Climatothérapie a action légèrement stimulante : degré de stimulation 1 :

a) *Altitude 400 à 900 mètres. Stations climatiques dans les Préalpes et la zone subalpine.* — Le Sud des Alpes (Tessin) est caractérisé par une bonne insolation, en moyenne durant toute l'année; le Nord des Alpes en été seulement. L'effet stimulateur varie en fonction de l'altitude et de l'augmentation d'intensité du rayonnement solaire. Le vent, le degré de réfrigération et la fréquence du brouillard dépendent beaucoup des conditions et de la situation locales. L'effet stimulateur est subordonné essentiellement à l'intensité et à la fréquence des mouvements de l'air.

b) *Altitude 500 à 1 100 mètres. Stations climatiques de la région des Alpes.* — Climat à insolation importante; assez fréquentes périodes de beau temps en hiver dans les vallées intérieures des Alpes; vallées élevées bien abritées du vent. Le degré de réfrigération et la fréquence du brouillard et de la pluie dépendent surtout des conditions locales, celles-ci sont en général bonnes dans les vallées intérieures. L'effet stimulateur est lié à l'altitude. Le rayonnement solaire est accru, principalement dans l'ultra-violet. La pression d'air et la température s'abaissent légèrement alors que l'humidité augmente.

Indications générales : convalescence de maladie aiguë ou après opération, suites d'accidents; cure tonifiante pour personnes délicates ou épuisées. Cure préparatoire à celle en altitude plus élevée lors de cardiopathie bien compensée. Bronchite chronique, prédisposition à la tuberculose, asthme, particulièrement pour personnes hypersensibles et nerveuses.

Stations climatiques à l'altitude de 400 à 900 mètres dans les Préalpes et la zone subalpine : au Sud des Alpes (Tessin) : Cademario (800 m), saison pendant toute l'année; au Nord des Alpes : Vevey (380 à 650 m); Bad Ragaz (520 m); Sanatorium de Sonnmatt, tout près de Lucerne (550 m); Interlaken (570 m); Aegeri (Canton de Zoug) (730 à 850 m) (particulièrement indiqué pour enfants délicats), saison surtout en été.

Stations climatiques à l'altitude de 500 à 1 100 mètres dans la région des Alpes : Sierre (530 à 580 m) en Valais; Passugg (830 m) dans les Grisons; Château d'Oex (960 à 1 020 m) dans le Canton de Vaud; Engelberg (1 000 à 1 100 m) dans le Canton d'Ob-Wald; La Lenk (1 070 m) dans le Canton de Berne; Gstaad (1 050 à 1 100 m) dans le Canton de Berne; Flims (1 080 à 1 100 m) dans le Canton des Grisons. Saison en général été et hiver.

3° Climatothérapie a action stimulante modérée a forte, mais sans effet actif notable du vent. Degré de stimulation : 2. Altitude comprise entre 1 200 et 1 900 mètres.

Dans ce climat, l'insolation est intense et de longue durée; il y a de fréquentes périodes de beau temps en hiver. L'intensité du rayonnement solaire et celle des rayons ultra-violets est forte. Malgré des températures relativement basses et une grande amplitude diurne, le degré de réfrigération dans les hautes vallées reste très modéré et peu variable, vu la situation à l'abri des vents. La fréquence du brouillard est régie par les conditions locales : elle est faible dans les hautes vallées, plus forte sur les versants. Selon l'altitude, les effets stimulants de l'augmentation de l'insolation, de la diminution de la pression d'air et de la température sont plus ou moins forts. L'air est pur et sec, exempt de poussières et sa quantité d'oxygène est légèrement diminuée.

Les effets généraux d'un séjour dans cette zone peuvent se résumer comme suit : stimulation des systèmes autonome sympathique et para-sympathique, régularisation du système endocrinien et du métabolisme, stimulation aussi du système nerveux et un certain effet hématopoiétique.

Cependant, nous recommanderons aux personnes en mauvaise santé ou âgées de se soumettre à un contrôle médical.

Indications générales : convalescence pour individus robustes; plaies torpides à cicatrisation lente (héliothérapie). La surveillance médicale à la station même est indispensable pour tout malade présentant des troubles cardiaques, mais avec circulation périphérique compensée, de l'hypertonie ou de l'hypotonie. Allergies, asthme, bronchite exsudative; troubles du métabolisme, diabète; dystonies végétatives et glandulaires, par exemple la maladie de Basedow. Les maladies infectieuses chroniques : ostéomyélites, polyarthrite chronique évolutive (sous contrôle médical strict). Les maladies du sang : anémies, leucémies (également sous contrôle médical). Contre-indications : tempéraments passifs, malades dont la circulation est décompensée.

Dans cette zone se trouvent des sanatoriums pour tuberculeux : Montana, Davos et Arosa, ouverts toute l'année.

Stations dans la zone à degré de stimulation 2 : Adelboden (1 340 à 1 400 m), canton de Berne, particulièrement indiquée pour les enfants chétifs. Scuol-Tarasp-Vulpéra (1 220 à 1 250 m) dans le canton des Grisons; Wengen (1 270 à 1 300 m) dans le canton de Berne; Loèche-les-Bains (1 380 à 1 420 m) dans le canton du Valais; Montana-Vermala (1 460 à 1 670 m) dans le canton du Valais; Davos (1 540 à 1 600 m) dans le canton des Grisons; Zermatt (1 600 à 1 620 m) dans le canton du Valais; Arosa (1 720 à 1 900 m) et Pontresina (1 800 à 1 820 m) dans le canton des Grisons.

4° Climatothérapie alpine a action fortement stimulante et avec vent considérable. Région des Alpes a degré de stimulation 3. Altitude comprise entre 1 500 et 1 900 mètres.

A part la Lenzerheide, station se trouvant sur le col du même nom, reliant Coire à Tiefencastel, sur la grande route qui mène de Coire vers l'Engadine, les quelques stations de cette zone se trouvent dans la Haute-Engadine, (Grisons). Le climat y est caractérisé par une insolation forte et de longue durée, même en hiver. Le rayonnement solaire et celui des rayons ultra-violets est très intense; le brouillard est rare, mais selon le temps et la saison, l'air est parfois très agité, d'où un degré de réfrigération élevé et très variable. En hiver, souvent périodes de temps calme et clair avec température diurne plus élevée que celle du plateau recouvert par une épaisse couche de haut brouillard. L'air est pur, exempt de poussières, sa quantité d'oxygène légèrement réduite.

Les facteurs climatiques excitants : tels que l'intensité et la durée du rayonnement solaire, la diminution de la pression d'air et de la température, sont plus ou moins actifs, selon l'altitude de la station.

Les effets de ce climat sur l'organisme se traduisent par une forte excitation du système autonome sympathique et para-sympathique, par un fort appel aux forces de résistance et de défense de l'organisme. La cure dans cette zone climatique doit, pour donner satisfaction, se faire sous contrôle médical.

Indications générales : la convalescence pour des malades qui ont conservé encore une certaine résistance. Troubles cardiaques et circulatoires compensés, allergies, asthme, bronchite, troubles du métabolisme, diabète, dystonie végétative et glandulaire, tuberculose osseuse (héliothérapie), maladies infectieuses chroniques, polyarthrite chronique évolutive (dont la cure ne peut être entreprise que sous surveillance médicale), maladies du sang : anémies et leucémies.

Les contre-indications concernent les convalescents faibles, avec mauvaises réactions, les emphysémateux et les malades avec une insuffisance circulatoire.

Les stations dans la zone à degré de stimulation 3 sont : Lenzerheide (1 450 à 1 540 m), St-Moritz (1 770 à 1 850 m), Sils en Engadine (1 800 à 1 810 m) et Silvaplana (1 810 m) dans le canton des Grisons; Riffelalp (2 220 m) dans le canton du Valais et Rigi-Kaltbad (1 440 m) qui, dans le canton de Lucerne, surplombe le lac. (L'Hôtel qui avait été détruit par un incendie vient d'être reconstruit et ouvert à nouveau).

Comme suite à cette énumération de nos stations climatiques, j'aimerais ajouter quelques remarques. Toutes les stations mentionnées plus haut, répondent quant à leur organisation interne, aux exigences de l'hygiène moderne. Elles ont été visitées et examinées par des membres de la Communauté de travail des problèmes climatiques.

Les stations climatiques suisses offrent une particularité due à l'exiguïté du pays. Toutes peuvent être atteintes très facilement, soit par avion, auto ou chemin de fer, ce qui est un avantage mais aussi un danger, auquel trop souvent s'exposent bien des touristes étrangers, hommes d'affaires, personnes surmenées, épuisées physiquement et psychiquement par manque de repos.

Aujourd'hui, de Paris ou de Londres, par exemple, villes situées à environ 100 m. sur mer, l'avion met à peu près une heure pour atterrir à Kloten-Zurich à 500 mètres, et seulement trente à quarante minutes pour déposer le passager sur l'aérodrome de Samédan, près de Saint-Moritz à 1 800 mètres. Le passager, atteint souvent à son insu, dans ses fonctions régulatrices, risque de subir par ce déplacement très rapide des réactions pénibles, réactions engendrées par des stimulations très actives, d'un climat auquel son organisme n'est pas habitué. Ces réactions peuvent même donner lieu à des états graves lorsque, dès son arrivée, en haute altitude la personne s'adonne à des efforts physiques, promenades ou petites ascensions. Ce danger dû au rapide changement de climat peut être évité, si de tels individus surmenés, ou des personnes d'un certain âge (plus de 40 ans), prennent la précaution de sacrifier quelques jours de leurs vacances ou cure en haute altitude à se reposer et à s'adapter aux nouvelles conditions climatiques. Ce qui revient à dire que dès l'arrivée dans une station à degré de stimulation 2 ou 3, de telles personnes doivent, durant les quelque premiers jours, se reposer, soit au lit, soit faire de la chaise longue sur un balcon, surtout lorsqu'elles désirent entreprendre une cure en haute altitude (1 600-1 900 m), bien abrité contre le vent. En renonçant à entreprendre d'emblée de petites ou de grandes randonnées, elles profiteront beaucoup plus de leur cure climatique après une période d'adaptation et d'acclimatation passée dans le repos.

A ce propos, il est intéressant de noter que, même nos jeunes athlètes, sportifs bien entraînés en plaine, sont

incapables de réaliser les mêmes efforts à 1 900 mètres; ils ont aussi besoin d'une certaine période d'adaptation avant de pouvoir réaliser en altitude les mêmes performances sportives qu'en plaine.

Nous avons laissé de côté la description du climat général de la Suisse, car il ne diffère que peu de celui de la France. Il peut être considéré comme un climat tempéré. Mais la Suisse, du fait de son relief accusé, offre une grande variété de climats régionaux, possédant chacun son caractère et ses propriétés curatives particulières, tels que nous venons de le décrire.

L'importance des stations climatiques réside dans la possibilité donnée à chaque personne de trouver en Suisse le climat curatif qui lui convient, à l'exception toutefois du climat marin. A ceux qui désireraient faire une cure dans une de nos stations climatiques, nous conseillons vivement de se procurer le « Petit guide des stations climatiques suisses », qu'ils trouveront soit auprès de l'Office suisse du tourisme, boulevard des Capucines, 37, Paris-2e, soit auprès de la Centrale suisse du tourisme, Talacker 42, 8001 Zurich. Cette brochure contient des renseignements détaillés sur les stations climatiques suisses.

Bad Ragaz (Photo Office national suisse du tourisme)