

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 40 (1932)

Heft: 8

Artikel: Bienfaits et dangers des bains de soleil

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973823>

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: 09.01.2026

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

3) Dans aucun pays du monde, les Samaritains n'ont coutume d'annoncer à l'avance et *urbi et orbi*, les exercices qu'ils ont l'intention de faire. Ils préfèrent beaucoup se passer de «galerie».

4) Enfin, la police de Clarens avait été dûment avisée deux ou trois jours à l'avance.

Dr Vuilleumier,

Président des Samaritains de Montreux.

Bienfaits et dangers des bains de soleil.

Le chroniqueur médical du «Sunday Times» met ses lecteurs en garde, avant les vacances, contre les dangers des bains de soleil trop prolongés, et ces conseils peuvent, pensons-nous, être utiles aussi aux «baigneurs de soleil» de chez nous.

«Les citadins, dit ce médecin, vont profiter de chaque week-end et de leurs vacances d'été pour fuir les villes enfumées et gagner les plages, la côté, le bord de nos rivières. Sans réflexions, ces gens vêtus de vestons, de pantalons, de chemises fermées par un col, vont de but en blanc enlever tout cela, se livrer quasi nus aux morsures du soleil. De la discrétion, chers lecteurs, de la prudence, s'il vous plaît! C'est tout naturel de votre part, mais ce n'en est pas moins dangereux. Qu'arrivera-t-il à une personne privée d'alcool durant des mois et qui s'avise de boire coup sur coup plusieurs verres de whisky, à une personne privée de la nourriture suffisante et qui, tout d'un coup, fait un très gros repas, ingurgite des quantités très grandes de mets indigestes? De violents troubles, des douleurs longues et terribles seront le résultat de pareilles imprudences. Il en va de même chez les gens qui, toute la semaine, sont privés de l'air et du soleil, par leurs vêtements, et qui, le dimanche, se livrent au bain solaire sans mesure ni précautions.

Ce n'est que peu à peu, *graduellement*, que la peau doit être exposée; le bron-

zage ne doit pas être forcé ni brusque; il y faut du temps; les citadins ont la peau blanche et sensible; il est donc prudent de ne la brunir que peu à peu, sans cette hâte stupide et dangereuse d'être bronzé en aussi peu de temps que possible. Débutez par une demi-heure de bain solaire; ceci est suffisant pour un corps habitué aux vêtements durant toute la semaine; augmentez graduellement et rappelez-vous qu'un léger vêtement, non ajusté, un peignoir de bain, par exemple, jeté sur les épaules, ne pesant presque rien, vous garantit de la violence des rayons solaires mais ne vous empêche point d'en profiter. Les coups de soleil sont toujours mauvais; gardez-vous-en et couvrez-vous toujours la tête et la nuque. Le système nerveux est rapidement affecté par l'abus du soleil; des maux de tête violents, des névralgies vous feront souffrir à tout moment; une soif pénible vous forcera aussi à user de spiritueux au moment même où ceux-ci vous feraient le plus grand tort. Ici, je vous rappellerai la parole du sage: pas d'alcool avant le coucher du soleil. Ne croyez pas ceux qui prétendent qu'il ne faut pas boire beaucoup d'eau durant les jours très chauds. Au contraire, il est bon d'en absorber et, mieux encore, d'user du thé froid, légèrement sucré.

Attention aussi à vos yeux, au cours des bains solaires. La nature a protégé les yeux de la lumière d'en haut au

moyen des paupières et des cils, mais de la lumière d'en bas, c'est-à-dire la réverbération du soleil sur l'eau, les yeux ne sont pas préservés et ils doivent l'être, sous peine de graves inconvénients; il est donc très recommandé de porter des verres noirs ou verts, afin de conserver sa vue normale; ces lunettes de couleur protègent les yeux non seulement du rayonnement de face, mais aussi des côtés. Il se peut aussi que vous soyez sujets à l'insolation. En ce cas, mettez-vous aussitôt à l'ombre et respirez de l'ammoniaque; vous grelotterez peut-être aussi. En ce cas, il vous faudra maintenir, par frictions au moyen d'écharpes de laine, la chaleur dans les extrémités.

Le malaise disparaîtra sûrement, mais évitez de vous exposer au soleil le lendemain et le surlendemain.

Ne croyez pas que ces avertissements soient une diatribe contre les bains de soleil et que je sois un adversaire de ce qui est, à présent, si à la mode sur toutes les plages d'Europe. Non, certes. Mais il faut être prudent; rien n'est si dangereux que les longues stations du corps dénudé dans les rayonnement solaire, au début de la saison. Le corps n'est pas apte à supporter tout d'un coup une chaleur aussi forte et aussi directe.

La modération, ici, est de première nécessité.»

Vom Keuchhusten.

Der Keuchhusten ist eine spezifische Infektionskrankheit. Als Erreger ist ein von den Franzosen *Bordet* und *Gengou* gefundener Bazillus heute ziemlich allgemein anerkannt. Das Hauptmerkmal des Keuchhustens ist ein eigentümlicher anfallsweise auftretender Husten.

Die *Ansteckung* erfolgt in der Regel von Kind zu Kind, durch direktes Anhusten, auf dem Wege der oben beschriebenen Tröpfcheninfektion. Wie bei so mancher Infektionskrankheit ist die Ansteckungsmöglichkeit schon gegeben, noch bevor der Keuchhusten voll entwickelt und als solcher erkannt ist, also zu einer Zeit, wo man begreiflicherweise noch gar nicht an eine strenge Isolierung des Kranken bzw. Fernhaltung der Gesunden denkt. Und gerade in diesem katarrhalischen, aber noch ganz uncharakteristischen Vorstadium scheint die Ansteckungsfähigkeit am grössten zu sein.

Dazu kommt, dass die *Empfänglichkeit* für Keuchhusten bei allen Kindern sehr gross ist, d. h. ein Kind, das noch keinen Keuchhusten gehabt hat, erkrankt in der Regel daran, wenn es Gelegenheit hat, sich zu infizieren.

Das gilt für Kinder jeden Alters, auch schon für Säuglinge, für welche der Keuchhusten, wie wir noch hören werden, eine besonders gefährliche Krankheit bedeutet. Uebrigens dürften auch Erkrankungen von Erwachsenen nicht so ganz selten vorkommen, nur äussert sich der Keuchhusten bei ihnen oft nicht in so charakteristischen Anfällen.

Wie ist nur der *Verlauf der Krankheit*? Man unterscheidet dabei von altersher drei Zeitabschnitte: das katarrhalische Vorstadium, das Stadium des vollausgeprägten Krankheitsbildes und schliesslich das dritte Stadium des Abflauens.