

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: 46 (1938)

Heft: 3

Artikel: Les sports d'hiver en haute montagne

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973480>

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: 26.04.2026

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

Les sports d'hiver en haute montagne.

Les temps sont révolus où le rôle du médecin à l'égard du sport se bornait à prêter assistance en cas d'accident. Aujourd'hui, la médecine examine à l'aide des méthodes d'investigation les plus modernes, l'influence des sports et des différentes sortes de sport sur le physique et le moral, le fonctionnement des organes, le sang et le métabolisme, chez les amateurs, durant l'entraînement et les concours. Toute une série de procédés d'examen a ainsi été créée et de nombreuses constatations ont été faites qui sont des plus précieuses pour le praticien dont les conseils au sujet du sport sont de plus en plus recherchés, surtout lorsqu'il s'agit de la jeunesse.

Que nous enseignent l'expérience médicale et les recherches faites en matière de sports d'hiver ? Si nous nous en tenons principalement aux travaux des médecins suisses les plus connus, le ski en haute montagne occupe la première place.

Tous soulignent l'importance d'un entraînement rationnel préalable. Les cours de ski en salle font déjà partie actuellement de la plupart des programmes scolaires. Ce qui importe le plus, ce ne sont pas les skis mais bien la gymnastique. Les exercices portent surtout sur les articulations. Tous les moniteurs de gymnastique devraient se rallier à cette méthode. Dans les villages de montagne, le maître d'école le fait de son propre chef; les cours scolaires n'ayant lieu pour ainsi dire que durant l'hiver, l'enseignement du ski prend tout simplement la place des cours de gymnastique obligatoires.

En toutes choses, il importe de commencer jeune. Il est vrai que le skieur

n'atteint cependant la pleine possession de ses moyens qu'entre 23 et 30 ans. Avant cet âge, une surveillance rigoureuse s'impose en vertu des efforts considérables que le ski exige parfois. Mais les adultes également devraient se préparer chaque année par des cours de gymnastique et surtout veiller à ne pas exagérer la vitesse. Il faut avant tout accorder la plus grande attention au fonctionnement du cœur.

L'étape suivante consiste, une fois arrivé à la station hivernale, en une adaptation suffisante au climat alpin, à l'air des hauteurs pauvre en oxygène. Cet acclimatement ne doit pas être contrarié en commençant aussitôt l'entraînement du ski. Les exercices musculaires doivent suivre une progression lente; le professeur de ski en montagne fera bien de grouper ses élèves suivant leurs capacités avant de partir avec eux, en longue file, en excursion. L'importance de ces recommandations a été démontrée par les recherches approfondies de Knoll sur l'influence du climat alpin en hiver sur les sportifs. C'est un « climat irritant » au premier chef. Le sang doit augmenter le nombre de ses « magasins » d'oxygène, les globules rouges, afin d'être à même de répondre à la demande plus grande d'oxygène — l'air en offrant moins — résultant de la suractivité de la nutrition générale. L'augmentation des globules rouges subsiste même, parfois, plusieurs semaines après la fin du séjour. C'est pour la même raison que les inspirations sont plus fréquentes mais plus courtes aussi; on a tendance, dans le train déjà ou lors d'une ascension, dans l'air agréablement vif et pur, à respirer par la bouche. Knoll y voit la raison des nom-

breuses amygdalites dont souffrent les personnes s'adonnant aux sports d'hiver; le refroidissement de la cavité buccale suffit pour mettre en action les agents provocateurs toujours présents dans les amygdales.

De ces faits, dus à l'insuffisance d'oxygène des hauteurs, il résulte que toute activité en montagne exige une dépense d'énergie beaucoup plus grande que dans la plaine. Knoll, toujours, relève à ce point de vue la nécessité d'un entraînement préalable, lent et approfondi. Les effets de la fatigue seront alors moins sensibles et le cœur n'en pâtira point. Il importe aussi de s'entraîner consciencieusement sur le terrain avant d'entreprendre des excursions; la grande majorité des accidents est due à la technique insuffisante de skieurs ayant surestimé leurs possibilités, Campell prétend même qu'il serait possible dans une certaine mesure de prévenir le danger d'avalanche. Même au skieur bien entraîné, il faudra de 5 à 10 jours dans le Alpes avant d'être en pleine possession de ses moyens.

Outre l'air plus léger, les rayons solaires, le froid, la sécheresse de l'air viennent encore exercer leur influence sur le fonctionnement de l'organisme. C'est pure absurdité que de vouloir s'exposer nu, dès le premier jour, au soleil, surtout à la montée, sur une pente abrupte où, à la radiation directe, s'ajoute encore la réverbération de la neige. Quinze jours d'une adaptation progressive sont nécessaires avant d'exposer directement la peau aux rayons solaires et même après cette période d'attente, la durée doit être limitée si l'on ne veut pas payer cher l'imprudence par de graves brûlures de la peau, une inflammation des reins, etc.

Le froid n'a pas de prise sur le skieur si celui-ci porte des chaussures pas trop étroites et bien imperméables ainsi que des moufles impénétrables à l'humidité, au lieu de gants insuffisants. Sinon il peut s'exposer à de véritables congélations.

En vertu de la sécheresse de l'air, c'est par les poumons que s'effectue l'élimination d'une grande partie de l'eau expulsée par le corps lors d'un effort, d'où nouveau surcroît d'activité pour les organes respiratoires.

La résistance morale doit également faire l'objet d'un examen. Rien de plus dangereux, lors d'une course en haute montagne, qu'un participant que ses nerfs abandonnent et qui s'affaisse, subitement épuisé. Ce n'est que par une exhortation énergique et, le cas échéant, en secouant rudement le défaillant, que la crise, à son début, peut être enrayée; il en va parfois du sort de toute la colonne.

D'autre part, il n'existe pas de meilleur fortifiant psychique que le ski. Il conduit ses adeptes loin des hommes, au sein de la nature. Le véritable skieur évite à dessein les chemins battus et même la trace de son camarade en cherchant pour lui la «poudreuse» immaculée. Il éprouve une joie particulière à tracer sa propre voie.

Certes, avant la grande ivresse, avant le moment quasi solennel de la descente, *il y a la montée, à moins toutefois qu'un funiculaire ou un téléphérique ne soit là pour nous en éviter la peine*, ce qu'ils ne font complètement, Dieu merci, qu'en de rares occasions. Il n'existe, en effet, pas de meilleur exercice pour les muscles qu'une montée en skis. Les mouvements bien équilibrés contraignent en outre à une excellente respiration rythmée. La manière d'avancer en glissant évite tout

mouvement inutile, toute dépense de force non rationnelle et, autre avantage, elle impose à nos pieds, des heures durant, la position parallèle naturelle, pour le plus grand bien des pieds plats ou de ceux ayant tendance à l'affaissement.

Les chirurgiens ont déterminé les différentes sortes de blessures dont sont victimes les skieurs de première force, les skieurs moyens et les débutants. Ils ne se cassent pas tous, en effet, les jambes ou se blessent les articulations de la même façon.

D'après les observations de Clairmont, les accidents de luge, du point de vue chirurgical, se distinguent tout particulièrement parmi les sports d'hiver. A eux seuls, ils représentent les deux tiers de tous les accidents dus aux sports d'hiver, qui ont été traités au cours des dix dernières années à la Clinique chirurgicale universitaire de Zurich. Le lugeur est livré à un déplacement rapide en des conditions particulièrement défavorables, les jambes, le bassin, l'abdomen et le crâne étant exposés. La statis-

tique de St-Moritz (Prof. Bernhard) confirme les constatations de Clairmont. L'usage du skeleton et du bobsleigh provoque sensiblement moins de blessures, pour une bonne part sans doute en raison de l'organisation qui préside à ces manifestations sportives et de la technique supérieure de ceux, individus ou équipes, qui y prennent part.

Les blessures au crâne ou au bassin sont rares dans les accidents de ski; il ne se produit, en majeure partie, que des fractures de la jambe, des entorses aux pieds ou aux genoux. Il faut, par contre, déplorer assez fréquemment des blessures aux yeux dues le plus souvent à un maniement maladroit des bâtons à hauteur de tête (en voulant, par exemple, rajuster sa coiffure, etc.).

Tous les médecins s'intéressant aux sports sont unanimes à reconnaître que c'est tout particulièrement grâce aux sports d'hiver que les bienfaits du climat alpin ont pu être dispensés, dans une telle mesure, non seulement aux bien portants mais encore à de nombreux malades.

L'hygiène mentale de l'enfance.

Dans tous les domaines, les premiers bénéficiaires de l'action de la Croix-Rouge sont les enfants. Puisse-t-il en être de même pour la prophylaxie mentale. Car les tares et la fragilité du système nerveux se manifestent dès le plus jeune âge, qu'elles résultent des circonstances dans lesquelles s'est produit l'accouchement, d'incidents de la première enfance, ou des antécédents familiaux.

Or, s'il arrive que l'instituteur ou les parents signalent au médecin les enfants nettement arriérés ou anormaux, le plus

grand nombre de ceux qui sont moins touchés lui échappent le plus souvent. En combinant des moyens pédagogiques (examens), psychologiques (tests) et médicaux, on parviendrait à distinguer à l'école, qui est le milieu social normal de l'enfant, les débiles intellectuels dont la « paresse » a souvent des causes pathologiques, les enfants bien doués, mais fragiles, les déséquilibres instables ou pervers, parmi lesquels se recruteront les psychopathes et les délinquants. En effet, une enquête poursuivie à la Petite-