

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 59 (1949-1950)  
**Heft:** 9-10

**Rubrik:** Votre pharmacie de voyage et de vacances

#### 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:** 12.01.2026

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

Nous avons vu quels sont les méfaits de l'action aiguë du soleil. Mais si l'on se soumet à l'entraînement, son action prolongée et répétée est-elle aussi malfaisante? Comme nous le disions au début, la modération est toujours nécessaire. Il est indéniable qu'une cure de soleil progressivement dosée peut avoir de bons résultats; mais il est non moins indiscutable qu'un abus répété provoque à la longue de la fatigue et une moindre résistance de l'organisme.

Il en va de même pour l'exercice physique, qui est sain lorsqu'il est bien dosé, mais qui devient néfaste si on le pratique avec excès.

Sous l'effet des bains de soleil immodérés, on peut observer le développement d'une tuberculose pulmonaire jusqu'ici latente, ou le réveil d'une ancienne lésion tuberculeuse. Tel baigneur que se pavane au mois d'août sur les plages, fier de son bronzage, passera l'hiver dans une station d'altitude pour soigner une caverne pulmonaire. Mais, direz-vous, on soigne la tuberculose par le soleil! Cela est vrai pour certaines formes de cette maladie, mais ça n'est pas le cas, toutefois, pour sa localisation pulmonaire. Les malades traités par l'héliothérapie, généralement atteints de tuberculose osseuse, sont alités. Ils n'ajoutent donc pas à la fatigue causée par le soleil celle de l'exercice physique. Ils sont soumis, de plus, à un entraînement rigoureux et très lentement progressif. Enfin, ils sont contrôlés quotidiennement et le traitement est suspendu à la moindre alerte.

En haute montagne, on observe parfois une maladie des yeux provoquée par la réverbération de la lumière solaire sur la neige. Nos yeux ne sont pas adaptés à une telle intensité lumineuse et il se produit une inflammation très douloureuse que l'on appelle l'ophtalmie des neiges. Les sujets atteints sont obligés de rester plusieurs jours dans l'obscurité, tant la lumière leur fait mal. Il est toutefois facile de se protéger en portant des lunettes à verres colorés. Si on oublie ou si on casse ses lunettes en cours de route, on pourra improviser une protection efficace en confectionnant une sorte de cagoule en papier de journal, percée de nombreux trous d'épingles au niveau des yeux.

En haute montagne, également, la peau du visage et la muqueuse des lèvres peuvent être le siège de brûlures violentes dues aux rayons du soleil et à leur réverbération sur la neige. Sans vouloir faire de la publicité, nous voulons seulement relever que seules les pommades contenant un métal sous forme pulvérulente sont absolument efficaces en haute montagne. Ce métal forme écran, rendant impossible le passage des rayons solaires, et par là même les coups de soleil.

\*

Nous n'avons vu jusqu'ici que les méfaits du soleil. Examinons-en maintenant les bienfaits. Nous ne nous arrêterons pas au fait que sans le soleil il n'y aurait probablement pas un être

## *Votre pharmacie de voyage et de vacances*

De quelque manière que vous vous disposiez à passer vos vacances, n'oubliez pas de réserver dans vos bagages une petite place à votre «pharmacie».

Il est difficile de vous indiquer une liste d'objets et de médicaments à emporter. Allez-vous à la montagne ou à la mer? Partez-vous en croisière ou visitez-vous l'Italie à l'occasion de l'Année Sainte? Voyagerez-vous pendant trois ou quatre jours en car, ou prendrez-vous l'avion pour les pays lointains? Aurez-vous avec vous vos enfants, une belle-mère asthmatique ou la tante Ida qui a le don d'attirer les moustiques? Ou encore la jeune bonne Suisse allemande dont le teint blond ne supporte pas la caresse du soleil?

Quel que soit votre cas, ne prenez que le strict nécessaire et en petites quantités; choisissez des médicaments pratiques, se conservant bien et faciles à emporter. Ne vous encombrez pas de bouteilles d'acétate d'alumine ou d'eau oxygénée, alors qu'il est si simple d'utiliser des comprimés d'acétate, ou de la poudre de perborate de soude qui remplace avantageusement l'eau oxygénée. Pas d'iode, mais du mercurochrome ou du Merfen orange en tubes de verre protégés par un

étui; votre pharmacien vous fournira également un petit tube contenant de l'ammoniaque à appliquer de suite sur les piqûres de moustiques ou de guêpes, mais à ne jamais utiliser en compresses prolongées. Ayez encore une crème contre les coups de soleil, un demi-mètre de pansement rapide élastique par enfant et, suivant vos besoins particuliers, quelques médicaments tels que: laxatifs, tablettes contre la diarrhée, tablettes antinévralgiques, remède contre le mal de voyage, ou contre les malaises dus à la chaleur et à l'insolation, tablettes stimulantes.

Si vous passez vos vacances dans un pays où une région à serpents, il vaut la peine d'emporter un sérum antivenimeux auto-injecteur qui, en cas de morsure par un serpent venimeux, vous permet d'intervenir immédiatement et de rendre l'accident sans suites graves.

Une petite boîte de poudre au DDT vous empêchera de rapporter des souvenirs désagréables de vos nuits sur la paille ou de vos siestes sur les plages.

Bon voyage, bonnes vacances... et efforcez-vous de rentrer avec une bonne provision de santé et votre pharmacie intacte!

*Jean Martin.*