

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 62 (1953)
Heft: 5

Artikel: Vacances...!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-683606>

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: 13.01.2026

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

VACANCES...!

Par «Paracelse»



Dessins de H. Beutler

Ouf! C'est bien votre tour!

Après une année de surmenage, de rendez-vous qu'on va manquer, de casse-pieds qui téléphonent, de commissions qui vous assomment, de dossiers à dépouiller, ça y est, le jour est arrivé: vous partez en vacances!

Ah! Fraîcheur de l'air alpin et des sommets qu'on va gravir... Ou plutôt, non: si nous partons cette année pour la mer?... A moins que cette croisière en Grèce...

Pour ce choix délicat, votre médecin aimerait vous glisser un conseil: que vos vacances soient pour vous un vrai repos; n'engloutissez pas trop de kilomètres dans ces quelques semaines où vous aurez le droit de souffler. Non pas qu'il faille vous enfermer dans un trou pour n'en jamais sortir: mais, de grâce, un peu de mesure!

Rappelez-vous aussi que, bien souvent, les nerveux profitent davantage de la montagne que de la mer. L'air marin entraînant parfois une excitation exagérée du système nerveux, le sommeil de certains estivants est profondément troublé, la nutrition déséquilibrée, et l'amalgrissement survient. L'Océan, au contraire, conviendra aux lymphatiques qui ont besoin d'être stimulés.

Gare à la fatigue et aux «stress»!

Mais ce qui importe avant tout, c'est de

changer de rythme, d'interrompre cette course infernale qu'est devenue la vie de l'homme moderne. Car la fatigue peut être considérée comme une véritable intoxication. A vrai dire, il faut distinguer deux sortes de fatigues: d'une part, la fatigue qui résulte d'un effort musculaire; dans ce cas, de l'acide lactique se répand dans l'organisme, entraînant un lassitude caractéristique qui disparaîtra en même temps que s'élimineront les déchets produits par la contraction musculaire. Mais la fatigue de l'homme du XX^e siècle est d'une espèce bien différente, et infiniment plus néfaste. Elle résulte d'une succession effrénée de secousses nerveuses, de ce que les médecins, à la suite du célèbre physiologiste canadien Selye, appellent «stress». Or, il est aujourd'hui bien démontré que ces «stress» jouent un rôle capital dans l'usure prématuée de nos organes, dans la sclérose de nos artères, l'essoufflement de notre cœur et le manque de souplesse de reins. Le vieillissement précoce du système cardiovasculaire cause aujourd'hui deux fois plus de morts qu'il y a cinquante ans. Un tel phénomène, qu'on ne saurait uniquement expliquer par la prolongation de la vie humaine et la diminution des maladies infectieuses, trouve sans doute en partie son origine dans le genre de vie trépidant que nous menons.

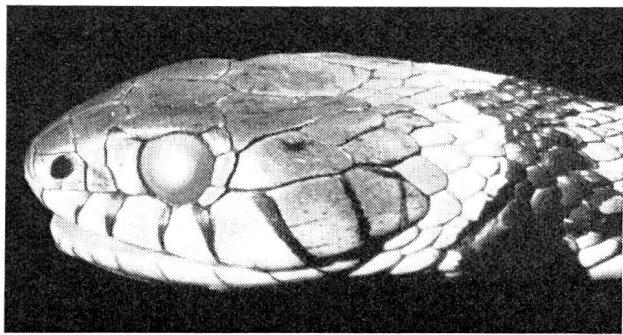
Bienfaits de la montagne

Donc, d'urgence, mettons nous au vert.

Jamais on ne dira assez les bienfaits de la montagne. L'altitude enrichit notre sang en multipliant le nombre de nos globules rouges, dont on sait le rôle capital dans le maintien de la vie et la désintoxication des tissus. A chaque respiration, nos globules rouges se chargent d'oxygène pour aller ensuite distribuer à l'organisme tout entier cet indispensable élément. C'est dire que notre potentiel vital, notre capital de santé sera d'autant plus élevé que le nombre de nos globules rouges sera considérable.

D'autre part, la cure d'altitude suscite constamment une amélioration de notre réserve en albumines, facteur de force, éléments essentiels de nos muscles. A la montagne, l'individu le plus sédentaire sera tout naturellement conduit à accomplir des efforts physiques assez vigou-





L'inoffensive et jolie **couleuvre à collier**, fréquente aux abords des étangs et des rivières, est aisément reconnaissable à sa tête et son collier. Elle est de surcroît, comme les autres couleuvres, utile en mangeant insectes et bêtes nuisibles.

reux. Comment résister, en effet, à l'appel du sommet voisin, ou à la promenade dans la forêt qui embaume? Cette dépense d'énergie inusitée sera bientôt couverte par la combustion d'un supplément alimentaire. D'où un merveilleux appétit, d'où une meilleure utilisation des albumines dont les plus précieuses viendront s'intégrer aux muscles.

Enfin l'accélération de nos échanges nutritifs et de nos combustions exigera un supplément de carburant. C'est pourquoi l'altitude entraîne une véritable soif d'oxygène, qui conduit à respirer davantage: il en résultera tout naturellement l'accroissement de notre capacité respiratoire et la stimulation des globules rouges, qu'on a pu très justement comparer à des taxis véhiculant l'oxygène.

Conjonctivite et cécité des neiges

Mais tout de même, sans jouer les rabat-joie, rappelons quelques vérités premières dont l'oubli a causé trop de mécomptes. Combien de séjours alpins ont été totalement gâchés par l'ignorance de lois d'hygiène alpine élémentaires en haute-montagne?

Au chapitre des accidents qui guettent l'alpiniste novice, la cécité des neiges occupe une place de choix. Cette affection éminemment bénigne en soi, peut conduire à des désastres: qu'on imagine en effet la tragique situation d'un alpiniste brusquement privé de la vue au cours de la traversée d'un glacier...

En fait, le terme de cécité des neiges recouvre deux réalités bien différentes: le plus souvent, il s'agit d'une banale conjonctivite, d'une inflammation limitée aux parties superficielles du globe oculaire et accompagnée d'un spasme du muscle orbiculaire des paupières qui entraîne une impossibilité de maintenir les yeux ouverts. Dans les formes plus graves, la rétine, cette pellicule photographique qui tapisse le fond de l'œil, est directement atteinte: il en résulte un assombrissement du champ visuel, parfois même une cécité complète mais heureusement passagère.

La conjonctivite des neiges s'annonce par une irritation donnant une sensation de sable sous les paupières; si l'exposition à la réverbération solaire se poursuit, le spasme palpébral apparaît bientôt, tandis que la conjonctive s'irrite, que ses petits vaisseaux se dilatent. Il faudra quelques jours pour que tout rentre dans l'ordre.

Cette curieuse affection est provoquée par les rayons ultra-violets, dont la puissance, toujours forte dans l'air raréfié des alpes, se trouve décuplée par la réverbération sur la surface blanche d'un champ de neige ou d'un glacier. Son traitement est fort simple: port de lunettes noires et application d'une pommade ophtalmique sédatrice; mais, dans les formes sévères, il est indispensable de consulter un ophtalmologue. Et, ici comme ailleurs, mieux vaut prévenir que guérir: on ne se hasardera jamais sur les glaciers sans lunettes aux verres jaunes, et sans s'être recouvert les paupières et le visage d'une bonne crème antisolaire.

Imprudence et mal de montagne

L'attaque des hauts sommets n'est pas une plaisanterie. Il n'est que de lire les journaux au cours des mois d'été pour s'en rendre compte:

COMMENT SE PROTEGER DES MOUSTIQUES?

Si, sous nos climats, les moustiques sont pratiquement inoffensifs, leurs piqûres et leurs assauts nocturnes n'en sont pas moins fort désagréables. C'est à la campagne que leurs méfaits sont les plus sensibles, on n'en rencontre guère dans les villes.

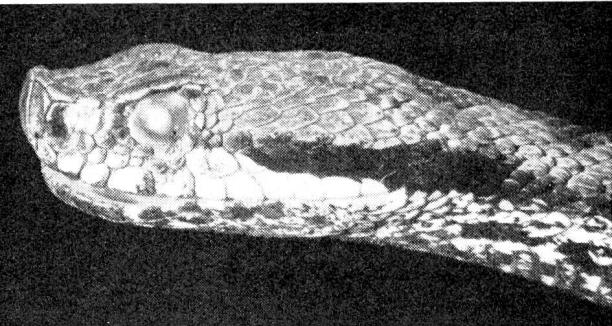
Pour naître et se développer, le moustique a besoin d'eau. Mais les plus petites flaques peuvent suffire à abriter la ponte du moustique (sous-bois humides, troncs d'arbres creux, vieux tonneaux ou boîtes vides de conserve, voire débris de vaisselle, ayant recueilli la pluie, mares minuscules, etc.). La première protection consiste donc à déceler aux alentours des maisons infestées par ces petits diptères les endroits susceptibles d'abriter leur ponte, puis leurs larves, et d'assécher partout où cela se peut. Il convient également de munir d'un couvercle impénétrable à l'insecte les tonneaux d'arrosage ou les autres réserves d'eau à air libre. L'épandage d'un peu de pétrole à la surface des mares ou des fontaines non utilisées pour l'abreuvement des bêtes, s'il ne tue pas infailliblement les larves en les empêchant de venir respirer à la surface, est pourtant très actif. D'autre part les poissons, et notamment les cyprins dorés ou poissons rouges, sont de grands destructeurs de larves.

Contre l'insecte parfait, l'emploi du moustiquaire, ou de fenêtres munies de treillis très fins, peut en bien des endroits être presque indispensable chez nous aussi. L'emploi de produits chimiques dans les chambres rend souvent service. Il faut de plus se rappeler que les lumières artificielles appellent les moustiques sitôt le soir venu.

Certaines odeurs et certaines plantes semblent également avoir un effet répulsif sur les moustiques. Si la

peu de journées, en effet, qui ne nous apportent la nouvelle navrante d'un décès en montagne. Si beaucoup d'accidents résultent de grossières imprudences ou d'erreur d'itinéraire, bon nombre s'expliquent par un entraînement insuffisant: faute d'une adaptation correcte à l'altitude, on est pris d'un malaise dans un passage à peine scabreux, on lâche prise, et c'est la catastrophe. Bien connu des alpinistes, le mal de montagne est un malaise essentiellement circulatoire, provoqué par la basse pression barométrique qui règne aux fortes altitudes. Dans cette atmosphère raréfiée, les capillaires sanguins se dilatent et le cœur, placé dans les conditions anormales, s'affole, ne répond plus aux besoins de l'organisme.

La victime du mal de montagne ressent une grande peine à respirer; elle porte les mains à sa poitrine, rougit, tandis que son cœur bat à un rythme excessif. A un degré de plus, le cœur «cogne» dans la poitrine, il s'installe une surdité, les saignements de nez sont assez fréquents. Devant un tel tableau, il importe de couver le malade, de lui administrer une boisson sucrée et de la coramine puis de le ramener le plus vite possible à une altitude inférieure.



Tête de vipère aspic que sa «corne» suffit à empêcher de confondre avec une couleuvre. La morsure de ce reptile fréquent dans les cailloutis et autres endroits ensoleillés est dangereuse. (Photos aimablement communiquées par le Dr E. Dottrens.)

Bains de mer et de soleil

A côté de ses trésors de beauté, de repos et de stimulation, la mer offre aussi ses dangers. Les bains de mer, trop durs et trop prolongés, déterminent parfois une fatigue qui abolit la première sensation de bien-être. Lorsque, après un frisson de contact avec l'eau, on ressent un second frisson, il est grand temps de regagner la rive: le stade utile du bain est dépassé, nous entrons dans la période où peuvent survenir des accidents nerveux ou circulatoires. Rappelons enfin cette loi de prudence trop peu suivie qui interdit les bains dans les trois heures après les repas. Quoiqu'en pensent les Anglo-saxons, qui se baignent n'importe quand, il est inopportun de bousculer l'équilibre circulatoire au moment de la digestion. (D'ailleurs, comme le disait malicieusement Maurois, les Anglais meurent également au cours de bains trop rapprochés des repas; mais au lieu de congestion, on parle de crampe, et l'honneur national est sauf!)

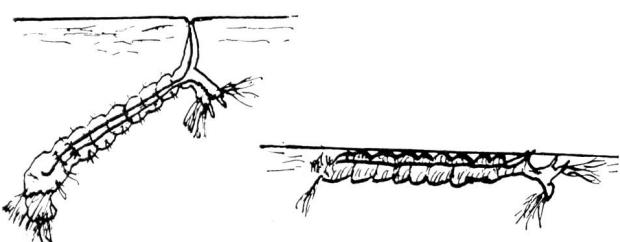
Il y aurait un livre à écrire sur les méfaits de bains de soleil pratiqués sans bon-sens. A côté des coups de soleil qui prennent parfois des proportions singulièrement alarmantes et provoquent des réactions méningées d'origine solaire dont nous voyons plusieurs cas chaque été, soulignons les dangers d'une insolation trop intense et prolongée chez les sujets qui ont souffert jadis d'une tuberculose pulmonaire. Des foyers morbides apparemment éteints se rallument parfois sous l'effet d'une congestion inusitée.

D'une façon générale, on limitera la première insolation totale à un maximum de cinq minutes, prolongeant ensuite cette durée de cinq minutes par jour. La tête sera couverte. Et, plutôt que l'exposition systématique de notre organisme allongé sur le sable, préférons les jeux et les sports au soleil, infiniment plus toniques et naturels.

Morsures de vipères

Un mot, enfin, sur les piqûres et morsures d'animaux venimeux. Que nous passions nos vacances à la montagne, en plaine ou à la mer,

croyance à la valeur dans ce but de l'eucalyptus semble assez peu fondée, des lotions à base principalement d'huile de citronnelle mêlée à des substances propres à empêcher l'évaporation trop rapide semblent le meilleur préservatif. Il faut se souvenir que les oiseaux — notamment les hirondelles — comme les chauves-souris font une grande consommation de moustiques. Il en est de même d'ailleurs des crapauds et des lézards. Les protéger, c'est se protéger soi-même.



Les moustiques capables de provoquer la malaria appartiennent tous au groupe des **Anophèles**. La majorité par contre des moustiques rencontrés chez nous et hantant nos maisons, désagréables par leurs piqûres, mais ne transmettant pas de maladies, sont des membres du groupe des **Culicines** (*Culex*). La position des larves aquatiques d'*Anophèles* et de *Culicines* suffit à faire distinguer les insectes des deux groupes. A gauche, larve de *Culex*, telle qu'on la rencontre fréquemment dans nos fontaines, mares, flaques d'eau, etc., suspendue à la surface de l'eau par l'extrémité de son syphon dans une position plus ou moins verticale. A droite, larve d'*Anophèles*, parallèle à la surface de l'eau et adhérant à sa surface par une courte protubérance. Les larves ont une longueur de 6 à 7 mm. Il faut noter que le *Stegomyia fasciata* (moustique de la fièvre jaune) et le *Culex fatigans* (agent de la filariose) appartiennent tous deux au groupe des *Culicines*. Comme ils ne vivent pas sous nos climats, ils ne présentent pas d'ailleurs d'intérêt particulier pour nous. (D'après Hegh, Les moustiques.)

c'est là un inconvénient que nous rencontrerons sans doute.

Parmi les serpents, les seuls que nous ayons à redouter dans nos régions sont les vipères. Leur venin est une substance assez toxique puisque la mort s'observe dans un dixième des cas non soignés. Le venin de la vipère est un liquide complexe, formé de substances qui se comportent comme des toxines ou des ferment. Il est doué de propriétés anticoagulantes et dissolvantes des globules rouges. La morsure provoque une petite douleur. Vingt minutes plus tard apparaissent deux taches rouges distantes de 7 mm qui figurent la trace des dents. (La couleuvre, au contraire, laisse plusieurs traces disposées en deux arcs parallèles.) Ensuite la région environnante devient rouge, puis livide. Dans les cas graves, on observe des syncopes, de la diarrhée, et une chute de la température.

Après une morsure de vipère, on rassurera la victime, trop souvent affolée. Un garot, placé entre la morsure et la racine du membre empêchera la diffusion du venin; on excisera la plaie, la fera saigner; la succion (de préférence par la victime elle-même) est un procédé classique mais assez peu efficace. Quelques cristaux de permanganate de potasse placés sur la plaie aideront à neutraliser les venins. Enfin, on fera boire des boissons sucrées et du café fort. Mais la mesure la plus utile réside dans une injection de sérum antivenimeux, dont il est fort utile de posséder une ampoule lorsqu'on séjourne dans une région riche en vipères. Le médecin complètera le traitement par des antihistaminiques, du calcium en injections et des analeptiques.

Piqûres d'insectes

Les araignées, en dépit de leur mauvaise réputation, sont rarement dangereuses. La tarantule a usurpé sa réputation et la «veuve noire», cette aimable personne qui dévore son mâle après ses noces, n'est réellement venimeuse qu'en Amérique du Sud. Seules les malmignates, qu'on rencontre dans le Midi et en Corse, provoquent parfois, par leur morsure, des réactions locales et générales alarmantes, mais très exceptionnellement mortelles. Il en va de même de nos scorpions beaucoup moins redoutables que leurs frères d'Afrique.

Les hyménoptères piqueurs, tels que les guêpes, les abeilles et les frelons portent un organe venimeux d'une étonnante complexité formé de plusieurs sacs dont les liquides se mélangent au moment de la piqûre. L'appareil inoculateur est formé d'un stylet creux coulissant dans une gaine; chez l'abeille ce stylet est barbelé, si bien qu'il restera dans la plaie, et on sait que l'animal meurt de cette mutilation. Les guêpes et les frelons possèdent au contraire un stylet lisse qu'ils peuvent retirer, ce qui leur permet de piquer plusieurs fois. On reste sur-

pris de la petite quantité de venin inoculée: 2 à 4 dixième de milligramme à peine chez l'abeille!

Que ces multiples périls, qu'il faut connaître pour s'en préserver, ne vous retiennent pas dans votre élan vers la verdure et la santé. Profitez à fond de ces quelques semaines de détente qui s'ouvrent devant vous: La réussite de l'année à venir en dépend.

Bonnes vacances!

Secourisme aérien

DES PARACHUTISTES DE LA GARDE AERIENNE SUISSE DE SAUVETAGE LARGUES SUR LE GLACIER DE LA KANDER

Au cours d'un exercice, trois parachutistes de la Garde aérienne suisse de sauvetage ont été largués de 3200 m d'altitude le 24 mai sur le glacier de la Kander, au pied de la Blumlisalp, le Dr Pidermann, de Zurich, M. Audoin, instructeur parachutiste, de La Chaux-de-Fonds, et M. Bossy, de Fribourg. Cette tentative de parachutage sur un glacier, la première qui ait été réalisée, était dirigée par le Dr Bucher, de Zurich, et le pilote valaisan Geiger, spécialiste des atterrissages et des sauvetages aériens en montagne, en collaboration avec M. Christian Kappeler, de Lausanne.

Bénéficiant de conditions atmosphériques et d'une neige très favorables, cette expérience a remarquablement réussi et est un bel encouragement pour les parachutistes de la GASS. Ceux-ci, qui poursuivent leur entraînement, préparent un nouvel essai, à plus haute altitude, qui aura lieu au Jungfraujoch.

*

ESSAIS D'UN HELICOPTERE S.55 A BERNE

Des démonstrations ont été faites à Belp au début de juin avec un hélicoptère du type S.55, modèle que notre collaborateur M. Al. Burger avait présenté dans la revue de la Croix-Rouge suisse (1^{er} décembre 1951 et 1^{er} mars 1952). Cet appareil d'un poids à vide de 2245 kg peut transporter une charge utile de 855 kg. Sa vitesse de croisière est de 145 km/h et il atteint un plafond de 4000 m. Sa cabine peut recevoir sept passagers assis, ou dix hommes de troupe, il peut être aisément aménagé pour recevoir six blessés sur brancards. Il peut également transporter sur de longues distances de lourdes charges telle qu'une automobile attachée par une élingue au-dessous du fuselage.

En montagne

SIGNAUX EN CAS D'ACCIDENT

S i g n a u x o p t i q u e s . — Agiter six fois de suite à la minute un objet, si possible un drapeau ou un vêtement contrastant avec le fond sur lequel on se trouve, en demi-cercle en partant du sol. Arrêt d'une minute et recommencer.

L a nuit allumer six fois en une minute une lumière (lanterne, feu), arrêt d'une minute et recommencer.

S i g n a u x a c o u s t i q u e s . — Court appel répété six fois en une minute, arrêt d'une minute et recommencer.

R é p o n s e à u n s i g n a l d'alarme . — Répéter trois fois en une minute le signal optique ou acoustique, arrêt d'une minute.