Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 83 (1974)
Heft: 5

Artikel: Mer et soleil : joies et risques
Autor: Pagès, F.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-683990

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: 13.12.2025

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

Mer et soleil

Joies et Risques

Professeur F. Pagès, Val-de-Grâce, Paris

Lancée par les classes aisées dans les pays industrialisés, la mode des vacances d'été au bord de la mer date de la deuxième partie du XIXe siècle. Ce goût de la plage s'est développé rapidement en s'étendant à de nouvelles couches sociales, conférant ainsi à la mer une fonction de détente et de repos.

Aujourd'hui, le désir d'évasion et de loisirs qui grandit sans cesse dans les nations à haut niveau de vie, au rythme du progrès économique, est la cause de véritables migrations saisonnières jetant sur les plages des hommes et des femmes fatigués par la vie dans les villes et les contraintes professionnelles, avides de jouir d'une liberté totale du corps et de l'esprit jointe aux bienfaits conjugués de l'eau et du soleil.

L'infinie variété des horizons marins peut satisfaire tous les goûts. Mers bleues et transparentes, océans glauques et opaques, rivages immobiles ou toujours changeants au gré des marées, plages de sable fin ou rochers battus par les embruns, côtes rectilignes ou dentelées par des calanques.

L'action bénéfique de la mer s'explique par des conditions climatiques particulières. Sous toutes les latitudes en effet, la présence d'une énorme masse d'eau influence le climat local et on peut définir à grands traits les climats marins ou océaniques qui se caractérisent par:

- l'état électrique spécial de l'atmosphère riche en chlore, en iode et en ozone;
- l'air pur exempt de poussières et de germes;
- la luminosité diffuse, intense, produite par réflexion sur le miroir marin et l'action des gouttelettes en suspension;
- la faible amplitude des variations thermiques;
- l'état hygrométrique souvent élevé malgré une pluviosité plus faible que dans l'arrière-pays.

Suivant les régions, ces conditions générales sont modifiées par le régime des vents dominants, par les bises de mer et de terre, par l'importance, la température et le sens des courants marins, par le dessin des côtes.

Le soleil est sans conteste un des éléments du climat maritime le plus apprécié de nos jours. Cela explique la prédilection répandue pour les mers chaudes où l'ensoleillement intense permet parfois de se dénuder et de se baigner en toutes saisons. C'est le long de ces rivages heureux que se multiplient hôtels et villages de vacances nécessaires pour accueillir une clientèle chaque année plus nombreuse.

L'action de la lumière sur notre organisme est due aux composants du spectre solaire: radiations visibles, que décompose le prisme, du violet au rouge; radiations invisibles infra-rouges et ultra-violettes. La pénétration de ces radiations est d'autant plus profonde que leur longueur d'onde est grande et la pénétration diminue régulièrement depuis l'infra-rouge jusqu'à l'ultra-violet.

Par ses effets sur la circulation sanguine, les échanges respiratoires et les terminaisons nerveuses, l'exposition au soleil est un facteur d'équilibre et d'activation des grandes fonctions organiques. D'autre part, en transformant l'ergostérol contenu dans la peau en vitamine D, les rayons ultra-violets facilitent l'assimilation du phosphore et du calcium indispensables à l'édification et à la réparation osseuse.

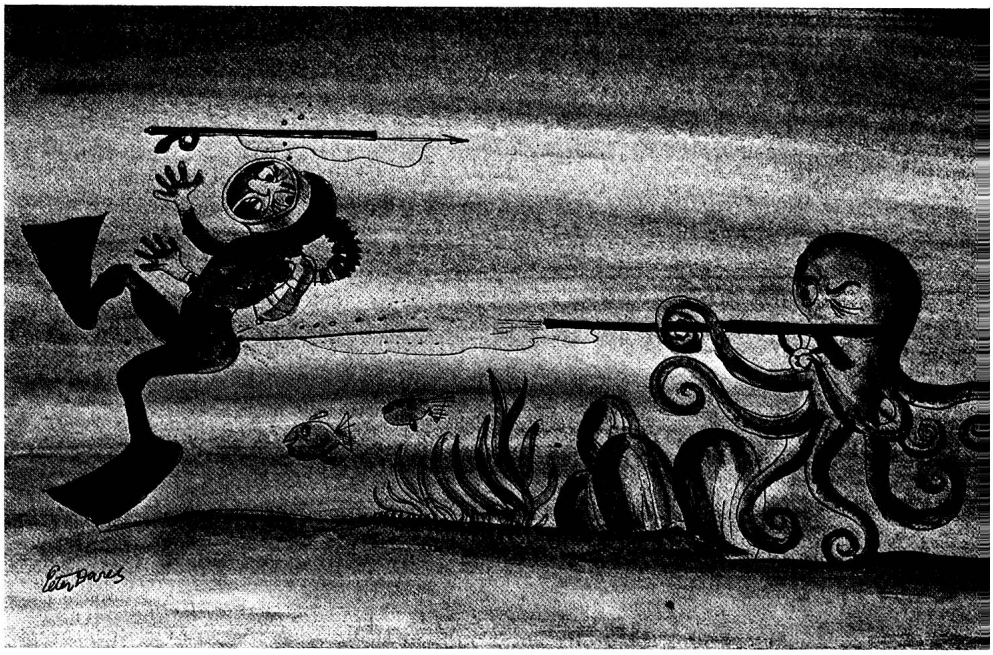
Mais l'effet le plus évident et le plus recherché de la lumière est le hâle, brunissement cutané dû à l'augmentation de la mélanine, pigment noir sécrété par des cellules spéciales de la peau, les mélanocytes. Au début d'un séjour au bord de la mer, cette pigmentation est précédée de deux phases de rougeur, l'une immédiate et fugace, l'autre plus tardive et accompagnée bientôt de desquamation. La rougeur immédiate est l'œuvre de la fraction rouge et infra-rouge du spectre solaire qui élève la température cutanée, la rougeur secondaire et la pigmentation sont dues à l'action de fractions distinctes du rayonnement ultra-violet.

Les fervents de la mer connaissent la sensation de bien-être et d'épanouissement ressentie sous la double caresse de l'eau et du soleil. Chez les personnes souffrant de maladies, un avis médical peut être nécessaire pour poser l'indication ou la contre-indication d'un séjour maritime, compte tenu de la saison et de la région désirées.

Les bienfaits de la mer et du soleil ont été exploités depuis longtemps et ont contribué à la fortune de la Riviera française à l'époque où l'aristocratie anglaise et russe venait demander la guérison à la douceur de ses hivers.

En vacances, l'action physiologique de la mer s'accompagne d'une agréable impression de disponibilité totale. Sur les plages lointaines s'y ajoutent la sensation de dépaysement, le plaisir de découvrir des régions et des civilisations inconnues, la joie de goûter des nourritures nouvelles, que ce soit dans la solitude d'un camping sauvage ou dans la chaleur humaine des hôtels et des clubs de vacances. A ceux qui ne se contentent pas des simples pratiques du bain et du soleil, la mer offre un éventail d'activités sportives. La nage, la pêche, la plongée, le ski nautique, la voile, voire le surfing ou la recherche archéologique sous-marine ont leurs fervents. Enfin, les croisières aux escales prestigieuses associent les plaisirs de la haute mer aux activités mondaines.

Cependant un séjour au bord de la mer peut être la cause de troubles et d'accidents souvent mineurs, parfois graves. Au début du séjour, particulièrement sous les Tropiques, on risque d'éprouver quelques malaises temporaires dus à l'acclimatement, au changement de nourriture et au décalage de nos rythmes biologiques à l'arrivée d'un long voyage par avion. Plus grave est le coup de chaleur favorisé par une température élevée, l'humidité, l'absence de vent, un ciel couvert et orageux. Parfois le manque d'hygiène et souvent le climat et l'exaltation de virulence de certains germes expliquent la fréquence des gastro-entérites aiguës avec diarrhée. Les jeunes enfants sont très enclins au coup de chaleur et aux accidents digestifs. Sur les rives de la mer des Caraïbes et en Océanie s'observe une intoxication



alimentaire appelée «ciguatera» due à la consommation de poissons rendus vénéneux par des toxines qui proviendraient de certaines algues.

Plus général et chaque année plus inquiétant est le problème de la pollution des plages et des sites marins. Au rejet direct à la mer des eaux d'égout et des déchets industriels des villes côtières s'ajoutent les nuisances accumulées tout au long de leurs cours par les rivières et les fleuves. Les vents dominants peuvent rabattre sur les rives poussières et fumées d'usines.

Sur les plages très fréquentées, la densité humaine est aussi une cause de pollution. Le délestage volontaire ou accidentel de produits pétroliers provoque les redoutables marées noires. Il pourrait donc être déconseillé de se baigner auprès des grandes agglomérations et des zones industrielles. L'immersion par grands fonds de résidus radio-actifs peut elle-même devenir un jour dangereuse.

La pratique des bains de soleil et le désir d'un bronzage intense exposent aux accidents de la lumière. Faute d'une exposition prudemment progressive, certaines personnes présentent des réactions allant jusqu'à la brûlure avec fièvre et malaise général, d'autres incapables de brunir aboutissent seulement à une rougeur permanente. L'abus du soleil est un facteur de vieillissement de la peau qui devient sèche, rugueuse et ridée avec des taches pigmentaires et des varicosités. Au stade extrême, on arrive à la peau des gens de mer, la «Seemannshaut». Ces phénomènes dégénératifs s'observent surtout au visage et au cou, et c'est aussi le visage qui est souvent le siège des cancers cutanés. La pigmentation solaire est parfois irrégulière, avec des places plus claires dues à l'existence de dermatoses dont les lésions servent d'écran aux rayons.

L'action du soleil peut être accrue par des phénomènes de photosensibilisation d'origine interne ou externe. Des rouges à lèvres, des fards, des essences parfumées provoquent parfois des pigmentations locales inesthétiques et durables. Cette sensibilisation s'observe aussi avec des teintures de cheveux, des savons, des détersifs, des sulfamides en poudre, voire certaines crèmes à usage thérapeutique. De nombreux médicaments agissent comme sensibilisateurs internes: antibiotiques, sulfamides, antihistaminiques, anesthésiques locaux, neuroplégiques et tranquillisants. Leur liste s'allonge d'année en année. Un trouble biologique complexe est la cause des porphyries cutanées sous forme de pigmentation et de bulles, dont les symptômes apparaissent au visage et au dos des mains. Enfin, de nombreuses réactions pathologiques à la lumière rentrent dans le cadre de la «physical allergy» de Duke, ce sont les eczémas, les urticaires et les prurigos solaires.

La sensibilité à la lumière peut être atténuée par l'usage de crèmes-écrans et dans certains cas par l'absorption de nicotinamide ou d'un antimalarique de synthèse, la chloroquine.

Le bain et la nage exposent aux incidents dus aux contacts blessants ou venimeux d'animaux et de végétaux marins. Mais on déplore quelquefois un accident brutal et qui peut être cause de noyade: l'hydrocution. L'immersion soudaine dans l'eau à une température différente de celle de la peau provoque, en effet, un choc thermomécanique assez violent chez certains sujets, pouvant entraîner la perte de connaissance avec apnée (suspension prolongée de la respiration), réflexe et arrêt cardiaque. La reprise de la respiration, si elle se produit, peut à son tour entraîner une noyade par asphyxie secondaire. Les causes de l'hydrocution sont variées, mais une des plus fréquentes semble être l'allergie au froid, souvent révélée par des signes d'alarme tels qu'une éruption urticarienne. Cette sensibilité contraint ceux qui en sont atteints à une extrême prudence dans les eaux froides.

Des malaises divers troublent parfois les charmes de la plongée. La pression exercée par l'eau augmente en effet avec la profondeur et elle réduit le volume des gaz de l'organisme. Les viscères souples s'adaptent à la pression mais il n'en est pas de même pour les cavités osseuses et aériennes craniofaciales. Le barotraumatisme se traduit à la descente par des douleurs des oreilles, des sinus ou des dents, des hémorragies et même la déchirure des tympans. Ces accidents, surtout fréquents lors de la plongée libre en apnée, c'est-à-dire avec arrêt volontaire de la respiration, interdisent cet exercice jusqu'à complète guérison aux sujets atteints de sinusite ou d'otite.

Les plongeurs utilisant un appareil respiratoire autonome sont surtout exposés aux accidents de décompression dus au retour brutal à l'état gazeux, dans le sang et les tissus, des gaz dissous pendant la plongée. Cet aéroembolisme se manifeste à l'air libre peu de temps après la remontée et il demande un traitement immédiat par recompression dans un caisson ou une chambre spéciale. L'ignorance ou l'imprudence du plongeur sont les causes habituelles de ces accidents: plongée trop profonde ou trop prolongée, remontée trop rapide en négligeant d'observer les paliers de sécurité.

Il ne faut ni minimiser ni exagérer les risques qui peuvent ternir le plaisir d'un séjour maritime. La prudence et une bonne forme physique suffisent habituellement pour les conjurer. Quant au plus banal des accidents de la navigation, le mal de mer, il est prévenu ou soulagé par les médicaments antiémétiques.

Sur les plages et dans les bassins de plaisance, la sécurité dépend de la qualité hygiénique et technique des installations ainsi que de la présence d'un personnel de surveillance et de sauvetage qualifié et muni du matériel nécessaire.