

**Zeitschrift:** Actio : un magazine pour l'aide à la vie  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 94 (1985)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Profitez sans risques des bienfaits de l'été  
**Autor:** Vouilloz, Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682226>

### **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:** 11.01.2026

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

## A VOTRE SANTÉ

Par Dr Michel Vouilloz,  
médecin cantonal

### Mal des transports

A l'occasion des vacances estivales, les déplacements sont fréquents, en Suisse ou à l'étranger, à la mer, à la montagne ou à la campagne. Les quelques heures passées dans le train, l'auto, l'avion ou le bateau peuvent être très éprouvantes: le mal des transports peut perturber sérieusement votre voyage: nausées (le cœur au bord des lèvres), maux de tête, bouffées de chaleur, vomissements.

Tout vient de... l'oreille interne où se situe le centre de l'équilibre du corps, sollicité à l'extrême par les mouvements du moyen de locomotion.

Un certain nombre de facteurs peuvent contribuer à augmenter ou diminuer le mal des transports: l'émotivité individuelle, la fatigue, la chaleur, l'intérêt pour tout ce qui nous entoure. Reposez-vous correctement avant le départ, mangez légèrement avant de partir, ne lisez pas durant le transport, car le fait de déchiffrer des lignes qui bougent constamment augmente fortement les risques de malaise; fixez un point indépendant des chaos, regardez le paysage, aérez votre véhicule, arrêtez-vous au moins dix minutes toutes les deux heures pour vous dégourdir. Pour votre halte, choisissez un emplacement calme et ombragé, le pique-nique doit être un vrai repas composé de fruits et légumes, fromages à pâte dure, viande froide (non charcuterie); les boissons les plus appropriées sont le thé et le jus de citron légèrement sucré.

En avion ou en train, n'hésitez pas à vous lever de temps en temps pour faire quelques pas qui éviteront les crampes et ankyloses. Les voyages en «jets» volant en haute altitude sont généralement confortables, car au-dessus des perturbations atmosphériques; si vous souffrez d'hypertension ou d'asthme, consultez votre médecin.

Divers médicaments pris de une demi-heure à quelques heures avant le départ diminuent fortement les troubles neurovégétatifs du mal des transports, mais la plupart d'entre eux peuvent entraîner une certaine somnolence et sont déconseillés au conduc-

# Profitez sans risques des bienfaits de l'été

**Si l'été c'est le soleil, les baignades, les voyages, on ne peut pas ignorer le revers de sa médaille: coups de chaleur, noyades, mal des transports. Beaucoup d'attitudes erronées, de gestes mal exécutés, de réactions de panique pourraient être évitées si l'on possédait quelques notions élémentaires de prévention et de premiers secours. L'éducation à la santé est l'affaire de tous, et pourtant, même en Suisse, la prévention demeure le parent pauvre de la santé publique. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons, en chaque saison, quelques conseils qui vous permettront de profiter sans risques de leurs bienfaits.**

teur, ainsi que les médicaments antiallergiques pour les mêmes raisons.

### Soleil

Source de vie, d'énergie et de mythologie pour chaque être vivant, le soleil attire les foules en été. Ce sont les rayons ultraviolets du soleil qui agissent sur la production de mélanine; ils sont de trois sortes et sont dits «froids» par opposition aux rayons infrarouges qui chauffent:

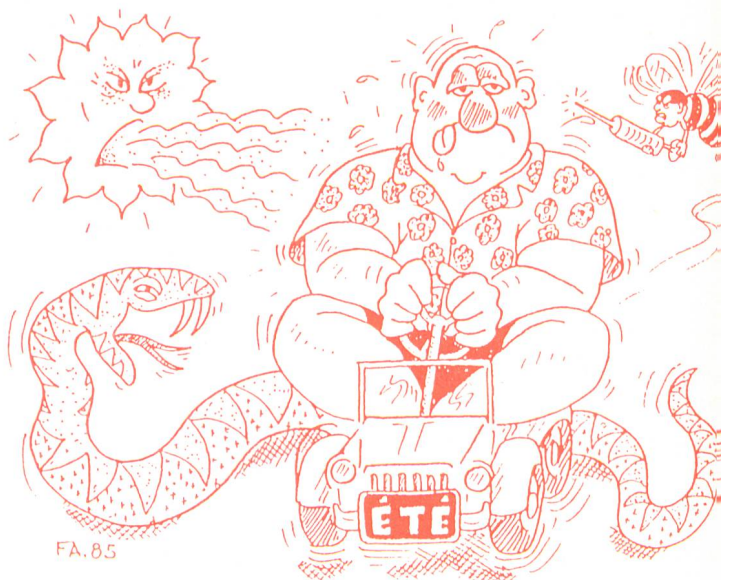
- les UV de type A traversent les vitres et donnent à la peau son teint hâlé sans la brûler;
- les UV B, nettement plus agressifs que les précédents, pénètrent profondément dans l'épiderme pour y déclencher le processus de bronzage en activant les mélanocytes (pigments), mais aussi celle des médiateurs chimiques qui sont la cause des «coups de soleil» quand l'exposition au rayonnement est trop longue ou n'a pas été préparée; ils favorisent d'autre part la production de vitamine D indispensable pour un bon fonctionnement osseux;
- enfin, présents uniquement à très haute altitude, et arrêtés par l'atmosphère, les UV C ont une action minime sur la pigmentation de l'épiderme.

Les mélanocytes, «cellules à bronzer» de l'épiderme, situées dans la couche basale de la peau, sont passives pendant l'hiver, et s'activent dès qu'elles sont exposées aux premiers rayons pour fabriquer un pigment, la mélanine, qui

colore la peau en remontant progressivement à la surface. Ce pigment est un filtre naturel de protection contre l'agression des rayons ultraviolets sur la peau. En préparant votre épiderme progressivement, vous permettez au processus de se faire correctement, en douceur et en profondeur, car les grains de mélanine seront ainsi répartis dans les couches de la peau, ce qui assure, par ailleurs, la persistance du bronzage.

physique (jeux de balles sur la plage, par exemple).

L'exposition au soleil doit être progressive, la tête et les yeux protégés. Quand la peau chauffe, indice d'un coup de soleil, n'insistez surtout pas. Après un repas, attendez un peu avant de vous mettre en plein soleil, cela pourrait entraver votre digestion. Si vous avez des varices, les bains de soleil ne les arrangeront pas, au contraire. En revanche, le massage des



Le bronzage est une réaction de défense naturelle, et varie d'une personne à l'autre, suivant son type de peau; chez les blonds, la production de mélanine est lente et faible. Dans tous les cas, il est déconseillé de «lézarder» au soleil, et recommandé de pratiquer des sports ou jeux nécessitant une grande activité

vagues ou la marche dans l'eau leur fait du bien. N'utilisez que le soir de parfums et eaux de toilette: certains peuvent provoquer des taches inesthétiques par sensibilisation locale de la peau. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si les médicaments que vous prenez sont compatibles avec l'exposition au soleil, car ils peuvent être photosensibilisants, c'est-à-dire, rendre la peau très sensible au soleil.

### Erreurs alimentaires

Les vacances estivales sont fréquemment l'occasion d'erreurs alimentaires, par surconsommation de sucres simples, composés d'une molécule de fructose (sucre de fruits) ou de glucose (sucre de raisin) ou composés d'une molécule double de glucose et fructose: ces sucres passent massive-





## A VOTRE SANTÉ

ment dans le sang et déclenchent une sécrétion d'insuline destinée à les digérer rapidement, ce qui fait descendre leur taux très brusquement dans le sang et crée la sensation de faim; la gourmandise aidant, on est vite tenté de prendre à nouveau des sucres (glaces, chocolat), et c'est un véritable cercle vicieux.

Il est évident que l'organisme a besoin de sucres dans le sens médical du terme, c'est-à-dire de substances contenant des hydrates de carbone, sous forme de molécules de sucre beaucoup plus complexes, donc digérées beaucoup plus progressivement, et finalement plus saines: céréales, pommes de terre, etc. Ces glucides «calent» l'estomac beaucoup mieux que n'importe quelle sucrerie et de plus, apportent tout ce qu'il faut au corps pour son entretien normal: protéines, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, fibres celluloses (favorables au transit intestinal) et sans oublier l'eau.

### Piqûres et morsures d'insectes

La tolérance au poison d'insectes varie énormément selon les individus. Tamponnez la plaie avec de l'ammoniaque ou avec une solution sucrée, ou même frottez la plaie avec un morceau de sucre mouillé; lors de fortes enflures, des compresses froides avec de l'acétate d'alumine sont efficaces. Lors de piqûres dans la cavité buccale ou sur la langue, il y a danger aigu d'étouffement, et la consultation d'un médecin est indispensable en toute urgence.

### Morsures de serpent

Garder son calme pour empêcher la diffusion du poison vers les centres; immobilisation du patient, et tout particulièrement de la partie du corps atteinte; garrot veineux empêchant le retour du sang en direction du cœur, mais permettant l'apport sanguin depuis le cœur vers la partie périphérique du membre (le membre ne doit pas être blanc, et le pouls doit rester palpable; un tel garrot peut être laissé durant deux à trois heures). Apport de liquide, mais pas d'alcool; consultation médicale nécessaire en urgence dans tous les cas.

### Noyade

Elle peut avoir des causes très diverses: même des nauteurs expérimentés peuvent se noyer par épuisement, insuffisance cardiaque, crampes musculaires, refroidissement, ou chute sur la tête en plongeant.

Commencer dès que possible la ventilation artificielle en dégageant si nécessaire la bouche (s'il y a résistance à l'insufflation de l'air lors de la ventilation), mais sans perdre de temps à vouloir secouer l'accidenté pour faire sortir l'eau des voies respiratoires.

### Coup de chaleur

Si le corps, soumis à un apport de chaleur constant, n'arrive plus à compenser celui-ci par une perte de chaleur équivalente, il se produit une accumulation de chaleur, et finalement un coup de chaleur.

Cela peut arriver surtout par temps lourd et humide, sans vent, lors de port de vêtements épais, imperméables à l'air et imbibés de transpiration, dans une foule dense. Le coup de chaleur provoque une montée subite de la température du corps et une intumescence du tissu cérébral.

Il se caractérise par une peau sèche et brûlante, des maux de tête, de l'irritabilité, des vertiges, une figure rouge, un pouls rapide et bien frappé, un état de confusion, voire d'inconscience puis des convulsions.

Premiers secours: il s'agit de refroidir le corps par tous les moyens: mettre le patient à l'ombre, élever la tête et le haut du corps; si le patient a perdu connaissance, le coucher sur le côté; déshabiller le patient, l'asperger d'eau fraîche, l'éventer, appliquer des compresses froides rapidement renouvelées; si nécessaire, respiration artificielle. □

## RENCONTRE

### Les cars pour handicapés

# Un service de la joie

**Cela fait vingt ans cette année, que la Croix-Rouge suisse mettait en service son premier car pour personnes handicapées. Doté d'un équipement «ad hoc», ce genre de véhicule permettait et permet encore, aux institutions qui s'occupent de personnes âgées, handicapées ou immobilisées par la maladie, d'offrir à leurs pensionnaires une journée de détente bienvenue.**

Par Yves Seydoux

**H**ans-Ruedi Sahli, chauffeur dès la première heure, l'ami de «ses clients» plus que leur conducteur, nous dit non sans une fierté légitime, que «ses clients» évoquent leur sortie longtemps encore. «Deux ans après, ces personnes parlent toujours de leur escapade d'un jour sur les

véhicules a pu se faire grâce à des opérations spéciales, cadeau de la Chaîne du Bonheur par exemple, leurs frais de fonctionnement sont entièrement à la charge de la Croix-Rouge suisse; une somme de 350 000 francs par an, couverte grâce à la générosité des gens sous forme de dons uniques ou de parrainages.

### VOUS ÊTES UNE INSTITUTION POUR PERSONNES HANDICAPÉES, JEUNES OU MOINS JEUNES.

Adressez-vous:

- à la section CRS de Genève si vous êtes de la Suisse romande  
Pierre Pittet, route des Acacias 9, 1211 Genève 24, 022 42 40 50
- aux sections de Suisse allemande ou tessinoises si vous êtes établis dans le reste de la Suisse.

rives du lac de Thoune ou dans telle ou telle «pinte» de campagne. Cela suffit à Hans-Ruedi Sahli, pour affirmer que le car pour handicapés de la Croix-Rouge a sa raison d'être; il est l'une des images de marque de l'Institution.

Actuellement, la Croix-Rouge suisse dispose de trois véhicules. Le plus récent d'entre eux fut mis en service en 1984. Appelé «Le Car de l'amitié», il est un don de la Chaîne du Bonheur à la Croix-Rouge suisse. Quant au plus ancien, il roule pour «eux» depuis 1972. Jusqu'à ce jour, il a parcouru la bagatelle de 420 000 kilomètres. Inutile de dire que des atteintes de l'âge il subit, le plus naturellement du monde, l'irréparable outrage. A telle enseigne que la Croix-Rouge suisse envisage son remplacement, ce d'autant plus que les trois cars sont très demandés. Par monts et par vaux, huit mois de l'année durant, de début mars à fin octobre et même jusqu'en novembre, ils ont transporté l'an dernier 2001 personnes, leur capacité oscillant entre 15 et 30 places. Si l'acquisition de ces trois

«Il n'en demeure pas moins, précise encore le chauffeur H.-R. Sahli, que ce service est trop peu connu de l'ensemble de la population. Trop de personnes en Suisse s'imaginent que la Croix-Rouge suisse se résume uniquement aux opérations de secours à l'étranger ou sur les lieux de catastrophes. Grand est leur étonnement lorsque, apercevant mon véhicule sur une place de parc de bistrot, ils apprennent que c'est un service régulier qu'offre la Croix-Rouge suisse à toutes les institutions spécialisées, désireuses d'agréments le quotidien de leurs pensionnaires.

Ce qui m'a conduit à choisir ce travail? — Le hasard. Je travaillais à la Centrale du matériel, lorsque j'apprends que l'on cherchait un chauffeur de car. Je me suis mis sur la liste. La CRS m'a offert le permis de chauffeur de car... voilà... c'était il y a quatorze ans. Je ne voudrais pas faire autre chose aujourd'hui. Ce travail m'a apporté un plus grand équilibre, dans ma vie... Le bonheur a de multiples aspects. Et ce qui est très grati-