

Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 94 (1985)
Heft: 9

Rubrik: Portrait

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>



A VOTRE SANTÉ

Parez les grands froids!

*Michel Vouilloz,
médecin cantonal du Valais*

Quelques conseils pour éviter les refroidissemens

- Ne pas surchauffer: 16-17° pour les chambres à coucher, 19° pour les pièces de séjour.
- Bien aérer les locaux, mais...
- Eviter les courants d'air.
- Bien humidifier les locaux à l'aide d'appareils propres.
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines A et C.
- Pratiquer un sport de plein air ou faire de la marche.
- Bien se couvrir pour sortir.
- Se méfier des chauds et froids.
- Ne pas avoir la tête ni les pieds humides.
- Employer des mouchoirs de papier que vous jetterez après emploi.

Mais, au fait, de quoi s'agit-il? Un refroidissement est une affection bénigne qu'il ne faut pas confondre avec la grippe, même si les symptômes sont analogues: fièvre, frissons, courbatures, maux de tête, éventuellement nez qui coule, mal de gorge...

Souvent on peut continuer à aller au travail ou à l'école. En revanche, la grippe est due à un virus bien précis qui varie chaque année et nous oblige à nous aliter.

La durée d'incubation est la même pour les deux maladies: deux jours en moyenne.

Bien que bénins, les refroidissemens ne doivent pas être pris à la légère: en affai-

blissant le système de défense de l'organisme, ils favorisent le développement de certaines maladies, surtout respiratoires, bien qu'ils n'en soient pas eux-mêmes la cause; celle-ci est microbienne.

Les multiples filtres des voies aériennes (fosses nasales, gorge, trachée, bronches, alvéoles) sont tapissés d'une membrane appelée muqueuse, car elle sécrète du mucus pour agglomérer les poussières et purifier l'air parvenant aux poumons. Lors d'expositions prolongées au froid, le passage du chaud au froid, ou dans d'autres conditions (voir conseils préventifs au début de l'article), les voies aériennes s'enflamme et sécrètent un mucus abondant (catarrhe); elles deviennent très fragiles à l'attaque de n'importe quel microbe.

Pour prévenir les complications: boire des boissons bien chaudes, non alcoolisées, garder le chaud ou bien se couvrir, désinfecter le nez et la gorge, porter des vêtements mouillés par des vêtements secs et chauds, et si possible chauffer les couvertures et le lit.

En cas de refroidissement général grave, réchauffer rapidement la victime dans un bain chaud de 40 à 42°, mais en n'immergeant pas les extrémités gelées qui doivent être maintenues au frais. A défaut d'un bain, faire des enveloppements chauds du tronc et du bassin. □

L'illustration en page de couverture n'est pas un portrait à proprement parler. Il s'agit plutôt d'une image mythique de femme. La douceur du regard qui semble se tourner vers l'intérieur recèle un savoir vieux comme le monde: on devine l'harmonie de l'être.

Sabine Basler

A l'heure actuelle, dans les beaux-arts comme ailleurs, le pendule commence à osciller en sens inverse. Je m'explique: hier encore, dans les milieux artistiques, la représentation saisissante, compréhensible, était considérée comme de l'artisanat et non pas comme une forme d'art. Celui-ci devait être intelligible, choquant, voire scandaleux.

Mais actuellement, les musées les plus prestigieux rangent par monceaux, dans leurs réserves, des toiles produites par les «ismes» de tout genre, des œuvres qui réclament une explication. Le public s'en est lassé.

On revient à l'art figuratif, aux paysages. Ce phénomène

de ce point de vue, l'artiste peintre Ernst Müller, à Cerlier, est un artiste moderne. Il est



Une visite chez l'artiste peintre Ernst Müller, à Cerlier



Peindre «à contre-courant»

s'explique peut-être, en partie du moins, par le fait que nous ne considérons plus la nature comme une réalité allant de soi; brusquement, nous prenons conscience du fait qu'elle est menacée. Menacée par la pollution de l'air, de l'eau, de la terre, par le dépeuplement des forêts, par la disparition d'espèces végétales et animales. Notre mère la terre nous a fait comprendre que les ressources naturelles ne pouvaient se renouveler à l'infini. Pour notre part, nous avons compris que le genre humain ne constitue qu'un petit élément dans un ensemble dont les dimensions nous échappent.

De ce point de vue, l'artiste peintre Ernst Müller, à Cerlier, est un artiste moderne. Il est

Pour Ernst Müller, un visage est un paysage.

lité dont Ernst Müller dit qu'elle commence à la hauteur du fumier...

Pour Kristin, l'une des filles de l'artiste, ce monde extérieur s'est révélé trop différent de l'ambiance familiale. Elle a bien cru faire naufrage.

Aujourd'hui, ses tapisseries enchantées ornent la maison qu'habite la famille Müller: toute sorte d'entités ailées semblent virevolter de ça, de là: la technique utilisée mêle le batik et le patchwork.

Erika, la femme de l'artiste, a enseigné le dessin. Elle est pour lui une partenaire dans le meilleur sens du terme. «La première fois que je l'ai vue, dit-il, j'ai su d'emblée que je la connaissais depuis longtemps.» C'était une manifestation de ce qu'Ernst Müller appelle le savoir «karmique». Avec Erika et avec leurs amis communs, l'artiste peut discuter pendant des heures de l'anima et de l'animus, des



Ernst Müller dans l'«arche» de son atelier, en bordure de la forêt.

éléments féminins et masculins d'une personnalité, des corrélations à l'échelle cosmique, de l'interdépendance du micro et du macrocosme, de la fragilité des êtres humains, des valeurs, de la vie. Car toutes ces notions, c'est par expérience qu'il les connaît.

Ses tableaux ne réclament aucune explication. Et cependant, chacun d'eux manifeste l'ensemble de sa philosophie de la vie. □



FA.85

PORTRAIT