

# Printemps : lassitude et allergies

Autor(en): **Vouilloz, Michel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio : un magazine pour l'aide à la vie**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-682179>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Notre organisme au printemps

# Printemps: lassitude et allergies

Dr Michel Vouilloz

**B**ien des gens ressentent au printemps une grande lassitude. Certes, la fatigue peut grouper les maux les plus divers et être l'expression de maladies nécessitant un examen médical approfondi.

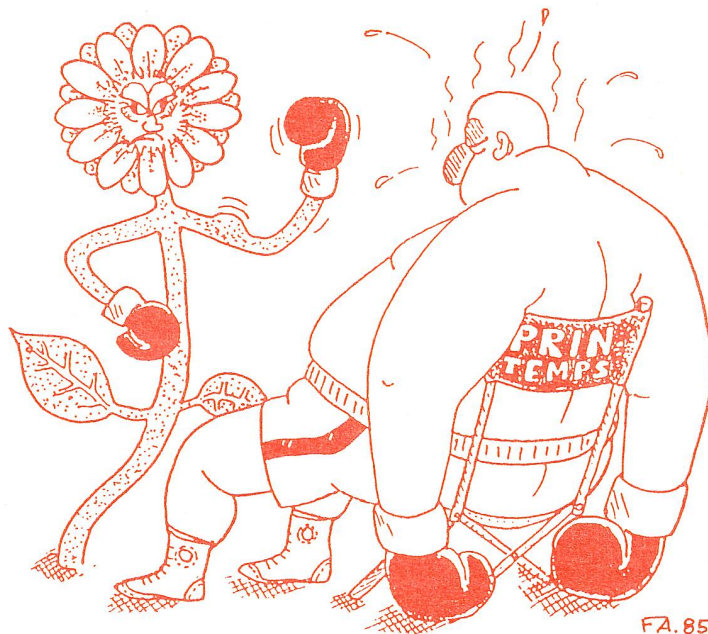
Indépendamment de ces situations, il faut savoir que la sensation de fatigue est en partie subjective: elle dépend de l'état d'esprit, ainsi que de la forme physique. Le printemps est l'occasion d'une mise en condition progressive par l'activité au grand air (sport notamment): la contraction musculaire facilite l'arrivée du sang artériel riche en oxygène, et le retour du sang veineux chargé de gaz carbonique aux poumons, ainsi que l'élimination des résidus du travail musculaire (acide lactique). Elle stimule donc la respiration, la fonction cardiaque et la circulation, tout en donnant un sentiment de bien-être. Le seuil de la fatigue apparaît lorsqu'un muscle n'a plus un apport énergétique suffisant et qu'il a épuisé une partie de ses réserves. Aussi, avant de révéler un état pathologique, une maladie, la fatigue peut jouer le rôle de signal d'alarme et indiquer que nos réserves métaboliques manifestent, par le truchement du système neurovégétatif, le besoin de se reconstituer.

Beaucoup d'efforts non physiques peuvent aussi causer de la fatigue: le cerveau se fatigue lui aussi; dans le système nerveux, la fatigue apparaît lorsque les réserves des cellules nerveuses sont épuisées. La fatigue cérébrale entraîne une augmentation de l'émotivité et de l'excitabilité, des difficultés de concentration et de mémorisation, des troubles du sommeil.

Pendant l'exercice physique, la circulation du sang vers le cerveau augmente et contribue à retarder l'apparition de la fatigue nerveuse.

Une activité physique régulière et variée, faisant travailler tous les muscles, permet d'obtenir une «fatigue saine»; les efforts doivent être suivis de périodes de récupération. L'organisme ainsi entraîné, ré-

**Nous clôturons notre série santé et saisons par ce dernier texte, signé comme les autres par le Docteur Michel Vouilloz. Le printemps est une saison où l'homme redouble d'activités physiques. Les plaisirs de l'hiver, comme le ski, s'allient déjà à ceux de l'été, comme la planche à voile. Certaines précautions doivent être prises pour éviter une surcharge de l'organisme.**



FA.85



siste mieux aux lassitudes engendrées par les grandes variations de pression atmosphérique du printemps.

C'est au printemps qu'apparaissent chez de nombreuses personnes des allergies diverses, c'est-à-dire des anomalies, des processus de défense normaux de l'organisme vis-à-vis de substances étrangères, notamment de pollens divers. Certaines allergies, notamment les allergies aux graminées, peuvent persister durant l'été ou le début de l'automne.

Des tests permettent d'identifier l'agent responsa-

ble, et conduisent souvent à des mesures thérapeutiques efficaces (désensibilisation). Suivant le type d'allergie, une désensibilisation saisonnière, pratiquée dès le début du printemps, peut se révéler très efficace.

Certaines précautions diminuent les risques d'allergie aiguë: protection des yeux par des lunettes de soleil, choix des lieux de vacances en fonction du risque (mer par exemple au lieu de la montagne); même si les animaux domestiques ne sont pas eux-mêmes allergisants pour leur propriétaire, ils peuvent transmettre

des pollens qu'ils ont attrapés dans la campagne.

Diverses allergies de la peau peuvent être provoquées par de nombreux produits utilisés pour le traitement des plantes.

Certains sports sont synonymes de printemps, mais chacun nécessite des précautions particulières, outre l'entraînement progressif qui augmente la résistance et l'endurance:

– Planche à voile: connaissance théorique élémentaire, contrôle du matériel, cordage de sécurité, combinaison isothermique, bottillons isolants antidérapants, gilet de sauvetage, éventuellement gants et cagoule, connaissance du plan d'eau sur lequel on prévoit de naviguer, et connaissance des particularités locales des vents.

– Ski de randonnée: de plus en plus d'amateurs de ski alpin recherchent les descentes en neige fraîche, surtout au printemps, souvent sans connaissance élémentaire de la montagne, et notamment des risques d'avalanches. De nombreuses règles de sécurité sont bien cataloguées dans tous les manuels élémentaires et il convient de les respecter.

Un autre risque des randonnées de ski de printemps (mais qui menace également toute personne restant plusieurs heures sur la neige ensoleillée) est l'ophtalmie des neiges, conséquence d'une irritation intensive de la cornée et de la conjonctive de l'œil par des rayonnements ultraviolets, qui, en altitude, sont beaucoup plus forts. Il est indispensable de porter des lunettes de soleil avec protection latérale. Le danger est particulièrement sournois lorsque le rayonnement solaire est masqué par un léger brouillard. Les premiers symptômes sont malheureusement relativement tardifs, et ne surviennent que plusieurs heures après l'irritation: larmoiement, douleurs violentes, contracture des paupières, cécité passagère. □