Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 95 (1986)
Heft: 4

Artikel: Printemps : lassitude et allergies
Autor: Vouilloz, Michel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682179

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: 31.08.2025

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

SANTÉ

Notre organisme au printemps

Printemps: lassitude et allergies

Dr Michel Vouilloz

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.

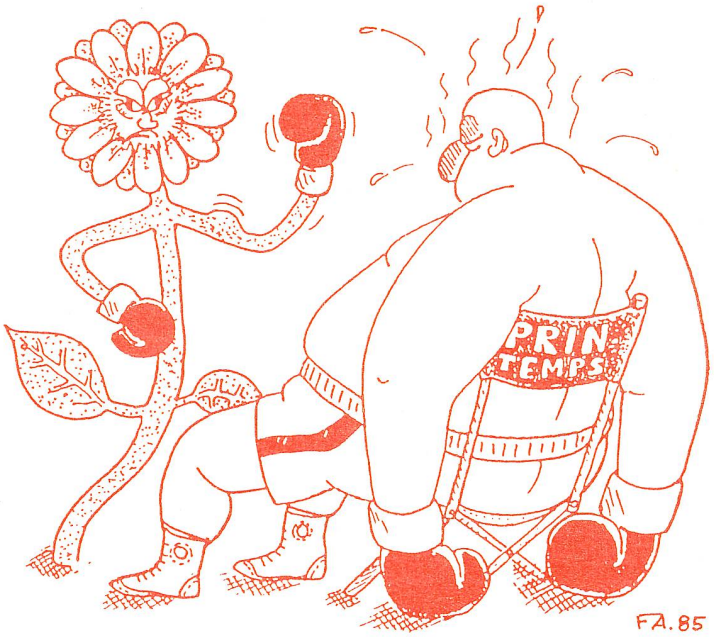
Bien des gens ressentent au printemps une grande lassitude. Certes, la fatigue peut grouper les maux les plus divers et être l'expression de maladies nécessitant un examen médical approfondi.

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, résiste 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 responsable, 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, botillons 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. □