

Zeitschrift:	Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : officielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]
Herausgeber:	Schweizerische Verkehrszentrale
Band:	- (1935)
Heft:	11
Artikel:	Le soleil contre la mort
Autor:	Haeberlin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-778994

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: 13.01.2026

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



Sur les hauteurs de Flims: Le Vorab vu de Martinsmahd – Winter at Flims: the Vorab as seen from Martinsmahd – Im Flimser Gebirgswinter: Der Vorab von Martinsmahd aus

Le Soleil contre la Mort



*Sur la terrasse de Trübsee près Engelberg – A sunny Terrace at Trübsee, near Engelberg
– Sonnige Terrasse auf Trübsee bei Engelberg*

LE SOLEIL EST LE VÉRITABLE AGENT DE LA VIE

En parcourant les avis mortuaires, le fait qui frappe, c'est le nombre insolite de personnes dans les soixante ans qui trouvent la mort en hiver, ou plus exactement dans la période qui précède immédiatement le printemps. A quoi cela tient-il? Il ressort d'autre part des observations faites dans les stations d'altitude que dans la même période la mortalité sévit beaucoup moins fort. Ce serait donc le manque d'insolation qui jouerait le rôle décisif parmi les gens de la plaine? Il n'y a pas là de quoi s'étonner quand on constate que le soleil est la véritable cause initiale de la vie. Les dernières recherches sur l'action des vitamines dans le processus vital démontrent abondamment que dans les aliments la richesse en vitamines est à proportion de l'intensité de l'insolation qu'ils ont reçue, que le lait de la même vache, par exemple, est plus riche en vitamines en été qu'en hiver. Il est normal par conséquent que l'absence de soleil influence défavorablement la force de résistance et l'énergie vitale de l'individu.

LES RÉSERVES NE SUFFISENT PAS

A l'âge où l'usure des années a déjà réduit les ressources vitales, il doit nécessairement arriver que les réserves ne suffisent plus à vous faire passer la mauvaise saison. La flamme de la vie ne brûle plus que faiblement; que l'influence vitalisante du soleil s'exerce à temps, et la flamme se ranime; qu'elle manque, et la flamme alors agonise. Attristante réalité, mais contre laquelle nous avons heureusement un recours; c'est de prendre nos vacances en hiver, pour aller nous exposer aux rayons salutaires du soleil des montagnes.

EN HIVER, IL FAUT CHERCHER LE SOLEIL OÙ IL EST

Naguère les vacances servaient à fuir les chaleurs de la plaine pendant les canicules. Aujourd'hui que les sports d'hiver nous ont ouvert la montagne, le souci de notre santé, surtout à un certain âge, nous invite à déplacer le moment de nos vacances pour aller chercher le soleil où il est. Serait-il juste que seuls la jeunesse sportive et les privilégiés de la fortune connaissent les bienfaits du bain de soleil hivernal? Et pour qui ne peut s'offrir des vacances deux fois l'an, franchement, le fort de l'été est-il aussi pénible à passer en ville qu'on le dit, avec les mille ressources de détente, d'évasions et de rafraîchissements qui s'offrent actuellement au citadin? La voix de l'âge devrait nous avertir qu'il est plus précieux pour conserver la vie de demander à la montagne le soleil de son hiver que les fraîcheurs de son été.

LES « POINTS SOLAIRES »

Mais il importe encore de bien choisir son lieu de séjour; outre que les grandes altitudes offrent moins de confort et de liberté de mouvements à celui qui ne pratique pas le sport, les brusques écarts de température et les difficultés de l'acclimation ne laissent pas d'y être assez éprouvants pour le commun des citadins. Sans monter si haut, et même sans monter du tout, on trouvera dans certaines régions définies de la Suisse assez de « points solaires » pour y choisir une villégiature à ses moyens et à ses goûts. Il suffit de comparer les tables d'observations météorologiques que publient nombre de stations suisses, et dont nous ne pouvons donner ici qu'un indice sommaire. Pour s'en tenir à la période critique de novembre à janvier, on constatera par exemple que, par rapport à Zurich, Arosa vous offre 266 heures de soleil de plus, Clarens-Montreux 228, Genève 237, Lugano 242, Lausanne 274, et Montana, favorisé des dieux, 349 heures supplémentaires, soit environ 4 heures de plus à la journée. Exprimé en pour-cent, cela revient à dire que dans ces mauvais mois, qui mettent à forte réquisition nos réserves vitales, d'un lieu à l'autre l'insolation peut varier du 50 %.

LE REMÈDE CONTRE LE MÉDECIN

Tout n'est pas dit par là. A côté de l'insolation, d'autres considérations météorologiques peuvent encore orienter le choix de notre villégiature, la fréquence du brouillard, la prédominance des vents, à quoi certaines complexions sont plus susceptibles que d'autres. Les personnes sensibles feront bien de consulter à ce sujet leur médecin, qui trouvera dans les Annales de l'Office central de Météorologie toutes les données souhaitables pour guider les conseils à donner, non point à son patient, mais à celui qui s'en va précisément chercher, plus près du soleil préventif et salutaire, le remède contre le médecin.

Dr Haeberlin.

Phot.: Baumgartner, Froebel, Gelpf, Gyger, Nino



Route du Hornberg-Rinderberg sur Gstaad (Oberland bernois) — The Hornberg-Rinderberg Route near Gstaad (Bernese Oberland) — Die Hornberg-Rinderbergroute bei Gstaad (Berner Oberland)



Au soleil d'Iltios — Alp Iltios (Toggenburg) in a Blaze of Sunshine — Sonnenglut auf Alp Iltios



Le soleil médecin des enfants, Leysin — Scene in the Children's Sanatorium, Leysin — Im Kindersanatorium in Leysin