

<b>Zeitschrift:</b>	Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : officielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Verkehrszentrale
<b>Band:</b>	- (1942)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	L'action thérapeutique du soleil
<b>Autor:</b>	Rollier, A.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-776503">https://doi.org/10.5169/seals-776503</a>

### **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:** 14.01.2026

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



*Ecole et cure de soleil en plein air à Leysin. - Freiluft-Schule und Sonnenkur in Leysin.*

## L'ACTION THÉRAPEUTIQUE DU SOLEIL

Par le Prof. A. Rollier, Leysin

L'usage du soleil est aussi ancien que le monde. Déjà la Genèse nous apprend que: « Dieu vit que la lumière était bonne. » Dans les documents laissés par nos lointains ancêtres on est frappé de voir quel rôle prépondérant il joua dans l'existence des peuples — de la Grèce antique, par exemple — et avec quel respect il fut considéré. Il suffit de jeter les yeux autour de soi pour comprendre qu'il est le grand dispensateur de la vie. — C'est à la montagne incontestablement que le soleil exerce ses effets les plus efficaces, grâce à la richesse et à l'intensité de ses rayons et au fait qu'on peut y recourir pendant toutes les saisons. Pratiquée dans l'air si vivifiant de l'altitude, la balnéation solaire, justement dosée, est la médication par excellence du « terrain » organique. Elle est le plus puissant stimulant des échanges, le régénérateur du sang et des milieux humoraux. Elle exerce son action reconstituante sur tous les systèmes. Sur la peau tout d'abord, dont les multiples fonctions de circulation, d'innervation, de sécrétion externe et interne, d'immunisation sont toujours intensifiées au contact mesuré de l'air et du soleil. Assainie, régénérée ainsi dans son ambiance naturelle, la peau redevient le plus admirable système défensif de l'organisme. — Un autre effet du rayonnement solaire est celui qu'il exerce sur la musculature. Sous son influence progressive on voit les muscles se raffermir et se développer d'une façon harmonieuse et souvent athlétique. En favorisant la circulation intramusculaire par l'afflux du sang des couches profondes vers la surface, la balnéation solaire agit à l'instar du meilleur des masseurs. En restituant aux muscles et aux ligaments leur fermeté primitive, l'héliothérapie rétablit ou renforce l'action de ces leviers naturels des articulations. Elle arme le dos tout entier d'un véritable corset musculaire, le meilleur soutien de la colonne vertébrale. Le raffermissement des muscles de la poitrine contribue au développement de la cage thoracique et favorise les échanges respiratoires, tandis que celui des muscles ventraux reconstitue la

sangle naturelle de l'abdomen, si utile à la circulation et au fonctionnement normal des viscères. — Mais l'action thérapeutique du soleil la plus remarquable est celle qu'elle exerce sur les os et que les rayons X démontrent à l'évidence. Le métabolisme minéral est favorisé à tel point par l'héliothérapie que le taux normal du calcium et du phosphore est souvent dépassé. Cette récalcification des os est due à l'élaboration dans la peau par les rayons solaires de la vitamine D, indispensable au développement de la structure osseuse et à l'action favorable du même rayonnement sur certaines glandes endocrines, telles que l'hypophyse et la parathyroïde qui jouent un rôle essentiel dans le développement de la structure osseuse.

De cette trop brève énumération il est facile de déduire quelles sont les principales indications de la médication solaire. Associé à l'action si tonique de la montagne, elle est le traitement de choix dans tous les cas d'affaiblissement de la constitution, de fléchissement de la résistance organique, comme dans les états anémiques, les convalescences et les croissances trop rapides si éprouvantes pour les organismes des enfants ou des adolescents. L'héliothérapie est indiquée de même dans certaines maladies affectant directement ou indirectement les muscles. Elle peut être d'un grand secours dans la paralysie infantile, grâce, d'une part, à l'action résolutive qu'elle exerce sur les séquelles inflammatoires de la moelle épinière et, d'autre part, à son action si favorable sur l'atrophie musculaire. Ce raffermissement des muscles joue un rôle essentiel dans le traitement du mal de Pott (tuberculose de la colonne vertébrale) et dans celui de la scoliose. Associée à une orthopédie rationnelle, l'héliothérapie s'est avérée le traitement par excellence de la tuberculose des os et des articulations, de l'ostéomyélite aussi, dont elle seconde utilement le traitement opératoire qu'elle permet souvent d'éviter. Son pouvoir récalcifiant en fait une indication précise dans la thérapeutique des fractures mal con-

*Sieste hivernale dans un paradis des skieurs du Toggenbourg.*

*Mittagsruhe in der Wintersonne des Toggenburg.\**



solidées, dont elle ossifie le cal insuffisant. C'est par son action générale sur le « terrain » organique des malades que l'héliothérapie active la guérison des péritonites, des annexites et des adénites tuberculeuses et qu'elle favorise la convalescence de la tuberculose rénale après l'extirpation du rein affecté. Les effets tout à la fois antiseptiques et régénérants que les rayons solaires exactement dosés exercent sur la peau, s'opposent au développement de

toutes les affections cutanées, microbiennes ou non, et favorisent leur guérison. Le psoriasis lui-même, si rebelle à tous les traitements, doit céder sous leur action. Grâce à son influence antiinfectieuse et cicatrisante, la radiation solaire trouvera dans le traitement des plaies rebelles et atones de toute nature, des ulcères variqueux, des indications précises. Enfin, les déprimés, physiquement ou moralement, les déficients, tous ceux dont l'organisme, appauvri



*Au Hornberg, près de Gstaad sur la ligne du MOB.*

*Bei Gstaad, an der Montreux-Oberland-Bahn.\**



*Au-dessus de Flims. - Ob Flims im Bündnerland.\**

par une raison quelconque, exige un prompt relèvement, trouvent dans la cure d'air et de soleil à l'altitude la médication la plus sûre et la plus énergique, lorsqu'elle est associée au relèvement indispensable du moral des malades.

Mais pour que l'action thérapeutique du soleil soit vraiment efficace et exempte de tout mécompte, il faut qu'elle obéisse à une technique précise et rigoureuse dont l'importance est primordiale car c'est tou-

jours le fait d'en méconnaître les principes qui conduit à des échecs attribués à tort à la méthode elle-même. Rappelons encore que le bain de soleil doit être commencé et terminé par les extrémités inférieures afin de lui permettre d'exercer ainsi une action toujours décongestive sur les viscères abdominaux et thoraciques, qu'il doit être strictement individualisé, exactement adapté à l'état du malade et minutieusement dosé suivant les réactions locales et générales de son organisme.

*L'hiver en ville et dans la plaine. - Und das ist der Winter in den Städten und in der Ebene.*



Phot : Baumgartner, Geiger, Naegeli

