

**Zeitschrift:** Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1952)

**Heft:** 8

**Artikel:** Vertus de la montagne

**Autor:** Zermatten, Maurice

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-775157>

### **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>**

# SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

*Schweizerische Reisezeitschrift* *Revue de tourisme suisse*

## VERTUS DE LA MONTAGNE

«Levons les yeux vers les montagnes d'où nous viendra le réconfort...»

Sont-ce des guerriers qui parlent, des guerriers traqués qui songent à quelque Réduit national, dans le cœur de leurs Alpes ? Des malades qui n'ont plus d'espoir que dans les effets toniques de l'air alpin ? Des citadins que l'agitation de la ville épuise et qui soupirent après la paix et le silence ? La vérité est que les uns et les autres reconnaissent tour à tour les vertus de la montagne. N'insistons pas ici sur les avantages qu'un pays montagneux offre à ses défenseurs. Les journaux débordent d'informations militaires : n'y ajoutons pas. En revanche, rendons hommage aux multiples bienfaits de la montagne, à la qualité de l'air des hauteurs, à la chance de renouvellement qu'accorde à un organisme fatigué ou débile un séjour sur l'Alpe.

– Cet enfant est fragile ; il a besoin de montagne...

– Monsieur, vous êtes à bout de forces ; il vous faut aller vous reposer à la montagne...

– Pauvre Madame, si vous n'allez pas faire de la chaise-longue à la montagne, il y a peu d'espoir pour vous...

Tous les jours, nous entendons les médecins prescrire de telles ordonnances. Simple thérapeutique ; il n'en est pas de plus efficaces. Tous les jours, des guérisons s'accomplissent, des santés se fortifient grâce à un séjour dans nos vallées de la montagne.

Il n'y a pas que nos grands malades, la clientèle des sanatoriums, qui doivent à l'altitude de retrouver leur équilibre moral et physique. Des centaines, des milliers d'enfants et d'adultes, menacés plus qu'atteints, souvent, reprennent là-haut force, santé, joie de vivre. Ils sont partis pâles et défaits, maigres et abattus. Regardez-les revenir : Ils ont les joues roses, les yeux vifs, le sourire. Ils sont pleins d'entrain ; ils ont le goût d'entreprendre, de travailler. Ce sont des êtres neufs.

Les parents le savent bien qui disent :

– Nous avons mis nos enfants à la montagne, pendant quelques semaines. Ainsi, nous économisons les frais de médecin...

Vertus de l'air, plus vif, plus pur ; vertus du soleil dont on profite enfin, vraiment, l'été comme l'hiver ; vertus du silence, de la tranquillité qui manquent si souvent à nos existences modernes ; vertus d'une nourriture plus simple, plus normale ; vertus d'une



existence tout entière mieux ordonnée: Faut-il s'étonner que quelques semaines souvent suffisent à régénérer un organisme? Et que penser dès lors des «vacances» que prennent, que croient prendre, beaucoup de nos contemporains? Les vacances, pour eux, ce sont des courses effrénées sur les routes du continent; des jours et des jours on roule dans la poussière et l'odeur de la benzine; des jours et des jours, on s'enferme dans des wagons qui empestent le tabac et les lourdes haleines; des heures et des heures, on les passe dans des dancings, des cafés, des salles de spectacle où l'air a la pureté des eaux marécageuses. On se fatigue à tout voir, à tout entendre; on essaie les nourritures les plus invraisemblables, les «tambouilles» les plus indigestes; et quand on rentre chez soi, on s'étonne de se retrouver plus fatigué qu'au départ, plus nerveux, seulement allégé de ses économies. Bronchites, rhumes, lassitude... Que vivement reviennent les prochaines vacances! Car on va enfin pouvoir se reposer...

Heureusement, l'hiver apporte maintenant une détente et la montagne est là pour réparer les dégâts des fausses vacances.

Que ne comprend-on partout que les vacances sont faites pour le repos et que le vrai repos exige un peu de solitude, un air neuf, une nourriture saine! La vie, dans nos villes, est devenue très éprouvante. Nous vivons aussi mal que possible, aussi loin que possible des conditions naturelles qui devraient être les nôtres. Nous vivons derrière les fenêtres fermées de nos usines et de nos ateliers, de nos bureaux et de nos magasins; nous respirons un air vicié; nous ne marchons plus, nous nous atrophions physiquement et ne demandons plus d'efforts qu'à nos nerfs et à notre cerveau. Et si nous respirons mal, en revanche nous mangeons trop, des aliments qui exigent trop de notre organisme. Nous travaillons dans le bruit, nous dormons dans le bruit... C'est miracle que le rythme de notre vie, si peu accordé à notre organisme, ne nous tue pas en quelques années.

Qu'au moins, de temps à autre, le scrupule nous prenne de nous mettre au vert ou au blanc! La montagne est là, en toutes saisons, qui nous attend pour nous rétablir. L'été, elle nous offre ses chemins bordés d'arbres et d'eau, la tranquillité de ses forêts, le silence de ses alpages; elle nous invite à l'effort des ascensions. L'hiver, elle ouvre devant nous ses immenses espaces neigeux, nets et purs, sous le soleil, froids mais secs. Nos globules rouges vont se multiplier par millions en ces journées lisses dans le silence des monts, dans la pureté sans rides du ciel. Voilà les vraies vacances.

Vertus de la montagne... Elles se manifestent en tous les domaines. Le vigneron vous le dira: – Vous voulez améliorer votre vin? Faites-lui faire un séjour à la montagne... Les fromages de montagne seuls, par leur excellence, permettent les savoureuses râclettes et la viande séchée de la montagne l'emporte sur toutes les autres. – Le Valais en a fait l'expérience depuis longtemps. – L'apiculteur sait que pour obtenir un miel de qualité rare, il faut transporter les ruches dès le mois de mai, à la montagne...

Ces indications ne sont-elles pas une preuve évidente que, nous aussi, nous tirerons d'un séjour à la montagne des avantages innombrables? Laissons à d'autres la poussière, les relents d'air malsain, le bruit, l'énerverment de la rue. Prenons le chemin qui conduit au silence, à l'air pur, à la santé, au bonheur. Levons les yeux vers les montagnes, d'où nous viendra le réconfort...

Maurice Zermatten

**Voyez, à la page 20, le petit conte dédié aux Fêtes de Genève! – Beachten Sie das Feuilleton zu den Fêtes de Genève auf Seite 20!**

**Es ist charakteristisch für die Schweiz, daß nicht nur ihre kulturellen Zentren, sondern selbst Klein- und Kleinst-Städte ihre künstlerischen Ereignisse haben**

**C'est un fait caractéristique en Suisse que non seulement les centres culturels, mais chaque petite ville s'enorgueillit de ses événements artistiques**

**It is characteristic of Switzerland that not only her large cultural centres but even her smallest towns have their own artistic events**



Otto Meyer-Amden: Zeichnung

## BASEL: OTTO MEYER-AMDEN

Das Kunstmuseum Basel beherbergt im August eine Ausstellung, die den Besuch aller ernstesten Kunstfreunde verdient. Sie ist dem Schweizer Maler Otto Meyer-Amden (1885–1933) gewidmet, den der Konservator des Basler Museums, Dr. Georg Schmidt, mit Recht als wohl den bedeutendsten Künstler der Schweiz seit Hodler bezeichnet hat. Meyer-Amden gehörte zu den Stillen im Land. – Nach einer schweren Jugend, für die sogar das Waisenhaus ein Lichtpunkt war, und nach Wanderjahren in Deutschland und Frankreich folgen Jahre zurückgezogenen Schaffens in Amden ob dem Walensee, wo sich die großartige Weite des Landschaftsraumes mit der echten Intimität des bürgerlichen Lebens paart. Dort entwickelt der visionär veranlagte Maler seine künstlerische Sprache, die zugleich dichterisch zart und innerlich monumental ist. In seiner Abgeschlossenheit hat sich Meyer-Amden mit den gleichen Problemen auseinandergesetzt wie die Picasso, Kandinsky, Chagall oder Mondrian in den großen Städten. Er löst sie auf seine Weise. Nicht weniger kühn, nicht weniger radikal baut er seine Bilder auf. Aber es ist, als bleibe immer die Landschaft, die Einfachheit des Menschen und des Lebens seiner Umgebung gegenwärtig als ein Band, das Phantasie und Wirklichkeit aufs innigste verknüpft. In der Basler Ausstellung versteht man in unmittelbarer Weise Meyer-Amdens Wort, der Künstler solle «die Kraft darstellen, daraus Kunst entsteht». Weil sein eigenes Erlebnis so stark war, vermag der Betrachter seinerseits Meyer-Amdens Kunst so unmittelbar zu erleben.

H. C.

## BERN: KUNST DER SÜDSEE

Die Berner Kunsthalle zeigt vom 12. Juli bis 24. August in ihrem Zyklus «Die Kunst außer-



Toromiro, Ahnenfigur (Osterinsel)  
Photo: Kurt Blum