

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

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** 38 (1965)

**Heft:** 5

**Artikel:** Les alpes bienfaisantes

**Autor:** Egli, Emil

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-775349>

### **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:** 15.01.2026

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

L'Europe et l'Européen sont saturés de paysages civilisés. Les villes commencent à se marcher sur les pieds. La densité de peuplement devient écrasante. Les maisons tours montent à l'assaut du ciel. Les clochers rapetissent. Sur les graphiques qui règlent toujours d'avantage d'existences, les ordonnées du rendement montent en flèche, à couper le souffle. Les abscisses de la réflexion se ratatinent. L'« homo faber » se trouve toujours plus à l'étroit dans le corset qu'il se fabrique lui-même. Jour après jour, et la nuit donc, la hâte et la précipitation martèlent ses pas. Le bruit perfore sa contemplation. Toujours plus nombreuses, les maladies de la civilisation gangrènent les succès les plus brillants. Les créations nées de l'homme mangent leur créateur. Les cités dévorent la nature. Et la nature n'est plus la nature puisqu'on en est à réclamer une « nature authentique » — comme s'il en était d'autres ! C'est la santé même de l'humanité qui est en cause, les bases essentielles de la vie humaine comme de la vie animale ou végétale.

Au milieu d'une Europe industrialisée, au-dessus de ses vastes plaines envahies par les techniques, les Alpes dressent leur muraille de granit, cette immense poussée jaillie du fond du globe et des âges, île élémentaire dans l'océan de la surculture et de la lutte pour la vie. Certes, les fils de la civilisation, le réseau indispensable des rails et des routes porteur du progrès, se sont glissés à travers les Alpes ; la technique qui en imposait jadis s'est développée dans le monde du roc et de l'eau, où elle se fait parfois menaçante. Pour l'essentiel cependant, le paysage alpin demeure inviolé et l'on y sent passer encore le souffle des premiers jours de la création. L'agressif y trouve glace et roche à qui se mesurer ; le réfléchi s'y promène au long des chemins ou des crêtes.

Les effets de l'altitude se font sentir par paliers dans cette blanche couronne des Alpes, et les phénomènes atmosphériques sont captivants à suivre dans leurs effets divers. La température moyenne de l'air diminue d'un demi-degré à chaque cent mètres d'altitude en plus. Au Jungfrauoch (3578 m), la moyenne annuelle est de — 8,5 degrés ; le plus chaud des mois d'été n'y dépasse pas une moyenne de — 1,7. Cela signifie que dans cette région, comme dans toute la zone des quatre mille mètres, les précipitations tombent toujours sous forme de neige. Au Säntis (2500 m), la neige représente 72% des précipitations annuelles. Et cette neige provoque à son tour la sécheresse relative de l'air dans ces régions d'altitude.

Géologiquement parlant, les Alpes sont un massif jeune encore, au relief tourmenté. Les vallées s'y creusent profond entre de hautes cimes. La montagne crée ainsi des fronts climatiques protecteurs, et certaines vallées ainsi protégées, inondées de soleil bien plus longtemps que les régions d'alentour pourtant pas bien éloignées, deviennent des oasis accueillantes, où l'homme a découvert fort tôt la joie de vivre. L'exemple classique, le plus fameux, c'est la vallée du Rhône, le Valais, « la vallée » par excellence. Grâce au cadre majestueux des sommets neigeux qui la bordent, elle ne reçoit pas plus de 53 cm de pluie par an : cette moyenne est la plus faible de toute la région alpine. Pontresina, en Haute-Engadine (1805 m), enregistre

81 cm. Davos (1561 m) s'en tient à un mètre par an, 7 cm de moins que Zurich située mille mètres plus bas. Ces régions éthérées, comme disaient les anciens, échappent à la brume et à l'humidité des profondeurs. Plus l'homme est haut, plus il voit clair. Les sociétés végétales se raréfient elles aussi avec l'altitude. Le moment vient où « ces grandes cathédrales de la terre » comme disait John Ruskin des hauts sommets alpestres, dépassent les zones de vie, la « biosphère », et scintillent dans le cristal éblouissant, bien loin au-dessus des vallées et des demeures, bien au-delà des regards humains qu'elles attirent. La densité de l'air diminue rapidement avec l'altitude. Germes, microbes, virus s'y font plus rares. Pour ces deux raisons, l'air des hauteurs est plus pur et plus transparent. Les rayons solaires qui pénètrent l'océan atmosphérique s'y perdent, divergent, se décomposent, sont réfractés. Mais en altitude ils déploient tous leurs effets, rien ne s'oppose à leur rayonnement originel. Chacun sait, en particulier, combien s'accroît en altitude l'irradiation ultra-violette naturelle. Elle constitue un des facteurs bienfaisants du climat d'altitude, du rayonnement d'altitude. Parfois, les crêtes d'alentour raccourcissent il est vrai la durée d'insolation quotidienne ; en revanche, les nuages sont rares, et l'insolation annuelle s'en trouve plus que largement compensée.

Si étonnant que cela puisse paraître, c'est en hiver que ce phénomène est le plus sensible. Lorsque les hautes pressions barométriques se maintiennent sur l'Europe centrale, des masses d'air froid et humide s'amassent dans les plaines, couvertes finalement par ces interminables et oppressants brouillards élevés. Au-dessus de cette couche d'ouate, les sommets resplendent dans l'azur, et les hauts plateaux jouissent d'un climat entièrement différent du bas, bénéficiant de températures absolument hors de saison. Le rayonnement est accru par la pureté de l'air ; l'absence de nuages prolonge au maximum l'insolation, accentuée de surcroît par la sécheresse de l'air. Et tout cela au moment même où les masses citadines fatiguées par l'hiver ont le plus besoin de ces bienfaits dispensés par notre mère nature. Ceux qui savent profiter de ces journées en ressentent les bienfaits presque d'heure en heure. Le sang se régénère grâce à l'oxygène naturel ; les forces reviennent. Le rayonnement anime la vitalité, mais cet effet du climat d'altitude est compensé par la sécheresse de l'air, qui calme et qui évite les refroidissements. Cette double polarité : excitation et détente, assure au climat d'altitude des effets thérapeutiques incroyables. Les hommes viennent à la montagne fatigués, dépressifs, usés : ils en reviennent rajeunis, revigorés, en pleine forme.

Dans une Europe qui tend à ne faire qu'un ; dans une communauté européenne toujours mieux organisée, cet espace alpestre deviendra pour tous un refuge et un lieu de réconfort. Mais c'est à nous qu'il incombe de veiller sur ces régions privilégiées, de préserver leur caractère et leur faculté régénératrice. Les Alpes sont le haut-lieu où les hommes peuvent retrouver la nature dans son essence première ; les générations de demain en auront besoin plus encore que celles d'aujourd'hui. A nous de les leur conserver ; c'est aussi une responsabilité que nous portons à la face du monde.

*Emil Egli*

Es ist ein Genuss, von dem freilich der Uneingeweihte keine Ahnung hat, auf unbekanntem Gebiet allein, der grossartigen Gebirgswelt gegenüber, mit Schwierigkeiten des Terrains, der Witterung und Ermüdung kämpfend, zuletzt von Überraschung zu Überraschung schreitend, zum Siege auf jungfräulichem Bergesgipfel zu gelangen und, wenn noch begünstigt von Aussicht und luftblauem Himmel, ob auch oft nur Minuten des wonnigsten und erhebendsten Genusses zu verleben. Lässt

sich gar noch durch die Ersteigung eines unbesuchten Gipfels die Lösung einer nicht unwichtigen wissenschaftlichen Frage mit verbinden, so ist eine solche Tour nicht nur indicirt, sondern dem Clubisten ein Gebot.

Edmund von Fellenberg, Geologe und Archäologe (Bern 1838–1902) in seinem Bericht über die Erstbesteigung des Lauterbrunner Breithorns am 31. Juli 1856. Aus dem Jahrbuch des Schweizer Alpenclubs, 1866.