Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 94 (1985)
Heft: 9

Artikel: Parez les grands froids!
Autor: Vouilloz, Michel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682287

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: 09.07.2025

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

Parez les grands froids!

Michel Vouilloz,
médecin cantonal du Valais

Quelques conseils pour éviter les refroidissements

- Ne pas surchauffer: 16–17° pour les chambres à coucher, 19° pour les pièces de séjour.
- Bien aérer les locaux, mais...
- Eviter les courants d'air.
- Bien humidifier les locaux à l'aide d'appareils propres.
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines A et C.
- Pratiquer un sport de plein air ou faire de la marche.
- Bien se couvrir pour sortir.
- Se méfier des chauds et froids.
- Ne pas avoir la tête ni les pieds humides.
- Employer des mouchoirs de papier que vous jetterez après emploi.

Mais, au fait, de quoi s'agit-il? Un refroidissement est une affection bénigne qu'il ne faut pas confondre avec la grippe, même si les symptômes sont analogues: fièvre, frissons, courbatures, maux de tête, éventuellement nez qui coule, mal de gorge...

Souvent on peut continuer à aller au travail ou à l'école. En revanche, la grippe est due à un virus bien précis qui varie chaque année et nous oblige à nous aliter.

La durée d'incubation est la même pour les deux maladies: deux jours en moyenne.

Bien que bénins, les refroidissements ne doivent pas être pris à la légère: en affaiblissant le système de défense de l'organisme, ils favorisent le développement de certaines maladies, surtout respiratoires, bien qu'ils n'en soient pas eux-mêmes la cause; celle-ci est microbienne.

Les multiples filtres des voies aériennes (fosses nasales, gorge, trachée, bronches, alvéoles) sont tapissées d'une membrane appelée muqueuse, car elle sécrète du mucus pour agglomérer les poussières et purifier l'air parvenant aux poumons. Lors d'expositions prolongées au froid, le passage du chaud au froid, ou dans d'autres conditions (voir conseils préventifs au début de l'article), les voies aériennes s'enflamment et sécrètent un mucus abondant (catarrhe); elles deviennent très fragiles à l'attaque de n'importe quel microbe.

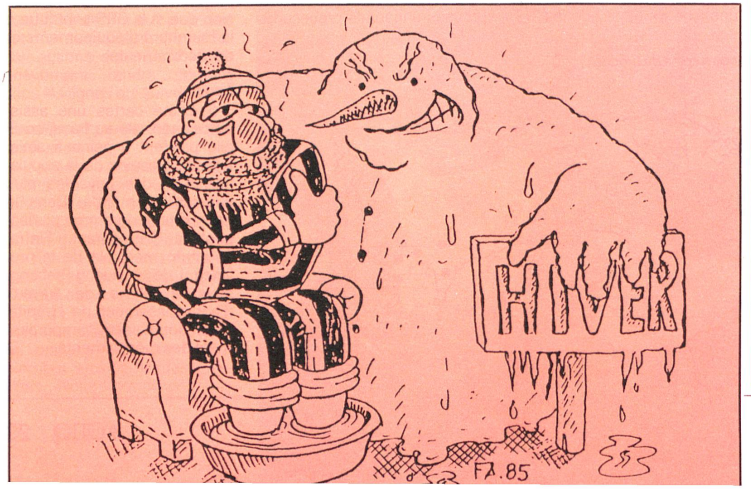
Pour prévenir les complications: boire des boissons bien chaudes, non alcoolisées, garder le chaud ou bien se couvrir, désinfecter le nez et la gorge, porter des vêtements secs et chauds, et lire le début de l'article.

Lésions dues au froid: en cas d'exposition prolongée au froid (par exemple en montagne, ou en rase campagne lors d'un accident de voiture, ou d'une panne, etc.), l'air froid, notamment le vent froid, la neige et la glace, l'eau et la boue froide, l'humidité peuvent provoquer des lésions graves: d'une part un refroidissement général, et d'autre part des refroidissements localisés (gelures, voire gangrène).

Refroidissement général: dès que la température du corps s'abaisse, l'homme est en danger. Le refroidissement s'annonce par les symptômes suivants: frissons, chair de poule, tremblements musculaires, accélération du pouls et de la respiration, fatigue, lourdeur des extrémités, douleurs musculaires et articulaires, bâillements, démarche mal assurée, indifférence, pâleur, aspect défait. Puis surviennent des hallucinations visuelles et auditives, une obnubilation, le désir irrésistible de se coucher, sommeil profond, rigidité, ralentissement du pouls et de la respiration, affaiblissement progressif, irrégularité des deux jusqu'à l'arrêt.

Dès les premiers symtômes, il faut inciter le patient à se mouvoir dans une pièce chaude et absorber des boissons chaudes et sucrées (café, thé); remplacer les vêtements mouillés par des vêtements secs, et si possible chauffer les couvertures et le lit.

En cas de refroidissement général grave, réchauffer rapidement la victime dans un bain chaud de 40 à 42°, mais en n'immergeant pas les extrémités gelées qui doivent être maintenues au frais. A défaut d'un bain, faire des enveloppements chauds du tronc et du bassin. □

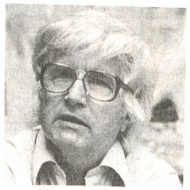


Pour Ernst Müller, un visage est un paysage.

L'illustration en page de couverture n'est pas un portrait à proprement parler. Il s'agit plutôt d'une image mythique de femme. La douceur du regard qui semble se tourner vers l'intérieur recèle un savoir vieux comme le monde: on devine l'harmonie de l'être.

Une visite chez l'artiste peintre Ernst Müller, à Cerlier

Peindre «à contre-courant»



Sabine Basler

A l'heure actuelle, dans les beaux-arts comme ailleurs, le pendule commence à osciller en sens inverse. Je m'explique: hier encore, dans les milieux artistiques, la représentation saisissable, compréhensible, était considérée comme de l'artisanat et non pas comme une forme d'art. Celui-ci devait être inintelligible, choquant, voire scandaleux.

Mais actuellement, les musées les plus prestigieux rangent par monceaux, dans leurs réserves, des toiles produites par les «-ismes» de tout genre, des œuvres qui réclament une explication. Le public s'en est lassé.

On revient à l'art figuratif, aux paysages. Ce phénomène s'explique peut-être, en partie du moins, par le fait que nous ne considérons plus la nature comme une réalité allant de soi; brusquement, nous prenons conscience du fait qu'elle est menacée. Menacée par la pollution de l'air, de l'eau, de la terre, par le dépérissement des forêts, par la disparition d'espèces végétales et animales. Notre mère la terre nous a fait comprendre que les ressources naturelles ne pouvaient se renouveler à l'infini. Pour notre part, nous avons compris que le genre humain ne constitue qu'un petit élément dans un ensemble dont les dimensions nous échappent.

De ce point de vue, l'artiste peintre Ernst Müller, à Cerlier, est un artiste moderne. Il est vrai que ses paysages, ses portaits, il les peint depuis une trentaine d'années. Mais à présent seulement, ses contemporains sont de plus en plus nombreux à découvrir par l'intermédiaire de ses tableaux tant de merveilles que nous sommes sur le point de perdre: la magie tout en rose et bleu du givre, par une matinée d'hiver; la clarté d'une journée de printemps ensoleillée; les feuilles d'un cerisier embrasées par les couleurs de l'automne, lorsqu'il commence déjà à faire plus froid; le vert nourri, vigoureux des jeunes pousses au-dessus d'un étang d'une couleur sombre, indéfinissable. Tel est le rayonnement qui émane des tableaux d'Ernst Müller, qui touche en nous une corde sensible par sa sensualité, sa sérénité, son harmonie.

Lorsque l'artiste peint le portrait d'un modèle, il se comporte envers lui comme envers un paysage. Il capte une ambiance, il cherche à deviner la réalité psychologique de la personne qui se tient devant lui, il soigne avec amour le moindre détail, il embellit plutôt que de créer une distance artificielle.

Et le tour est joué: le paysage qu'est ce visage a quelque chose à nous dire.

Dans son atelier à la lisière de la forêt, non loin de sa maison au Rebenweg, à Cerlier, Ernst Müller travaille dur, en solitaire. Pour parvenir jusqu'à lui, on doit se faufiler à travers un épais fourré de mûriers.

C'est ici qu'il peint dans une solitude absolue. «C'est dur de peindre», confie-t-il. Et après avoir peint pendant près de huit heures, il éprouve à nouveau le besoin de la compagnie d'autrui. Il observe, avec une nuance d'ironie: «Alors, parfois, je suis pris d'une irrésistible envie de parler.»

Il établit des relations avec le monde extérieur, avec des amis des arts grâce aux deux expositions qu'il organise chaque année, à Vinelz et à Mullen. Là, dans une ferme, il a aménagé l'ancien grenier à foin de manière à pouvoir accueillir des visiteurs.

Et ils arrivent de plus en plus nombreux, ces visiteurs, dans le paysage idyllique de Cerlier où le ciel d'un bleu diaphane se reflète dans les trois lacs du Jura.

Cependant, si le paysage est charmant, les agriculteurs qui l'habitent sont d'un abord plutôt rude. Il est bien caché sous une écorce épaisse, leur cœur d'or. Les artistes leur ont toujours été, leur sont encore suspects, même si l'on comprend aisément ce qu'ils peignent.

Monsieur et Madame Müller ont quatre enfants qui ont fait la pénible expérience de ce contraste: à la maison, un univers aux structures solides, animé de conversations, de musique et de tableaux, dominé par la personnalité du père. Mais à l'extérieur, la réalité dont Ernst Müller dit qu'elle commence à la hauteur du fumier...

Pour Kristin, l'une des filles de l'artiste, ce monde extérieur s'est révélé trop différent de l'ambiance familiale. Elle a bien cru faire naufrage.

Aujourd'hui, ses tapisseries enchantées ornent la maison qu'habite la famille Müller: toute sorte d'entités ailées semblent virevolter de çà, de là: la technique utilisée mélange le batik et le patchwork.

Erika, la femme de l'artiste, a enseigné le dessin. Elle est pour lui une partenaire dans le meilleur sens du terme. «La première fois que je l'ai vue, dit-il, j'ai su d'emblée que je la connaissais depuis longtemps.» C'était une manifestation de ce qu'Ernst Müller appelle le savoir «karmique». Avec Erika et avec leurs amis communs, l'artiste peut discuter pendant des heures de l'anima et de l'animus, des éléments féminins et masculins d'une personnalité, des corrélations à l'échelle cosmique, de l'interdépendance du micro- et du macrocosme, de la fragilité des êtres humains, des valeurs, de la vie. Car toutes ces notions, c'est par expérience qu'il les connaît.

Ernst Müller dans l'«arche» de son atelier, en bordure de la forêt.

Ses tableaux ne réclament aucune explication. Et cependant, chacun d'eux manifeste l'ensemble de sa philosophie de la vie. □