La Suisse, paradis hivernal

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique franco-suisse**

Band (Jahr): **45 (1965)**

Heft 4: **Sports d'hiver**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-886652

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LA SUISSE,

PARADIS HIVERNAL

Vacances d'hiver et santé

Il est connu qu'un bon nombre de maladies apparaissent plus fréquemment dans certaines saisons que dans d'autres. La majorité de ces « pointes saisonnières » apparaissent pendant l'hiver et au printemps. On est obligé d'admettre qu'une modification de la résistance de l'organisme, ainsi que les conditions climatiques défavorables pendant l'hiver, constituent les causes principales de ce phénomène.

Les journées courtes, de même que le temps froid et humide de l'hiver, ne permettent guère aux enfants de se tenir dehors au grand air. En même temps, le manque de soleil accompagné d'un manque de rayons ultraviolets favorise l'apparition du rachitisme, retarde la croissance normale du squelette, et provoque la fatigue et la disposition générale aux maladies. En effet, des investigations ont prouvé que les enfants présentent fréquemment pendant les mois d'hiver des modifications du métabolisme du phosphore et du calcium, ainsi qu'un abaissement du taux de l'hémoglobine dans le sang. Nous constatons donc, en hiver, dans l'ensemble, un affaiblissement général de la santé, accompagné d'une diminution de la résistance de l'organisme.

Dans la plaine, la durée moyenne de la radiation solaire est fortement diminuée en hiver; en même temps, l'on assiste à une réduction considérable de la radiation ultraviolette si importante au développement des enfants. C'est aussi pendant l'hiver et dans la plaine que nous trouvons le plus grand nombre de journées nébuleuses avec des humidités relatives élevées. L'enfant qui a l'avantage de passer quelques semaines en montagne, l'hiver, échappe au moins pour cette période à ces inconvénients climatiques.

En effet, le climat de montagne présente en hiver les avantages que voici : grâce à la pureté de l'air et à la réfraction par la neige, la radiation solaire et ultraviolette est particulièrement intense.

La radiation solaire est, en hiver, à une altitude de 1 500 mètres, accrue de 40 % par rapport à la plaine, et la radiation ultraviolette s'y trouve même doublée. Le climat est, en outre, caractérisé par un air pur et sec, avec peu de brouillard.

A ces avantages climatiques s'ajoutent encore les effets précieux de l'altitude, parmi lesquels nous retiendrons ici le renouvellement du sang ainsi que la stimulation du système nerveux végétatif, que nous pouvons interpréter comme une augmentation de la résistance physique.

En outre, les sports d'hiver permettent aux enfants de se tenir au grand air, ce qui ne leur est guère possible en ville à la même époque. L'activité physique des sports d'hiver favorise le développement de l'organisme entier et de sa résistance.

Ainsi, les vacances d'hiver en montagne constituent un gain considérable pour la santé, dû au changement de climat, aussi bien qu'aux possibilités de l'exercice physique en plein air.