Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 59 (1949-1950)
Heft: 9-10

Artikel: Bienfaits et méfaits du soleil et de l'eau
Autor: Roch, René
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558623

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: 12.07.2025

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

Bienfaits et méfaits du soleil et de l'eau

PAR LE DR RENÉ ROCH

Chaque année, au début de la belle saison et au moment des vacances, les mêmes questions se posent: est-il sain ou malsain de faire du bain de soleil? Les bains de lac ou de mer sont-ils bons ou mauvais pour la santé? Dans les grandes lignes, à part quelques cas bien particuliers, il suffit d'un peu de bon sens et de réflexion pour répondre à ces questions. Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, la modération est nécessaire et ce sont les excès qui sont néfastes.

Les rayons du soleil sont des ondes de longueurs variables, dont les plus courtes (ultra-violettes) et les plus longues (infra-rouges) sont imperceptibles à l'œil humain. La lumière et la chaleur solaires sont produites par le contact de ces rayons avec l'atmosphère qui entoure la terre. On sait, en effet, qu'au-dessus de la couche atmosphérique il fait nuit et très froid.

Les médecins voient chaque année, en juin et en juillet, souvent même déjà en mai, des cas de «coups de soleil» et d'insolations. Les citadins privés d'air et de lumière pendant les mois d'hiver veulent se rattraper. Comme des affamés, ils mettent les bouchées doubles, et il en résulte fatalement des indigestions! On voit des gens qui ont passé le dimanche étendus sur le sable ou dans l'herbe, ou dans un bateau, sans la moindre protection contre le soleil. Il peut en résulter deux sortes d'accidents:

1° Le «coup de soleil», érythème généralisé de la peau. Les malades, car ce sont de vrais malades, sont rouge-écrevisse sur toutes les parties de leur corps qui ont été exposées au soleil. Ils éprouvent une sensation de brûlure violente accompagnée de fièvre. Les maux de tête, et parfois les vomissements, font partie du tableau. La nuit qui suit le coup de soleil est très pénible, car les malheureux «brûlés» ne parviennent pas à trouver une position confortable. Le poids des draps et des couvertures leur est même intolérable.

Dans les cas plus graves apparaissent sur la peau des vésicules de sérosité correspondant à celles que l'on observe dans les brûlures du second degré. Dans les cas bénins, la peau est seulement rouge, gonflée et tendue; c'est l'érythème simple, qui s'atténue dans les jours qui suivent. La peau va desquamer, c'est-à-dire que la couche superficielle tombe en lambeaux, laissant la place à une couche de cellules plus jeunes: on fait peau-neuve.

2° Un autre méfait du soleil est l'insolation. Lorsque la tête n'est pas protégée, il peut se produire une inflammation des méninges, c'est-à-dire des membranes entourant le cerveau.

La congestion des méninges provoque des maux de tête violents, des vomissements et d'autres signes de méningite.

Les deux sortes d'accidents que nous venons de décrire sont causés par les rayons ultra-violets. La question qui se pose, maintenant, est celle-ci: peut-on les éviter?

Pour pratiquer les sports ou l'athlétisme, il faut de l'entraînement, et l'entraînement est également nécessaire pour supporter l'effet des rayons solaires. Lorsqu'après plusieurs mois d'inaction on fait une longue excursion, on ne manque pas de souffrir de courbatures le lendemain. Mais si, avant d'entreprendre une ascension, on prend la précaution de faire des promenades de plus en plus longues, on pourra supporter une excursion de longue durée sans ressentir de fatigue ou de courbatures.

Il en est de même pour les bains de soleil. Si l'on commence par quelques minutes, en augmentant chaque jour le temps d'exposition, on arrivera bientôt à supporter le soleil plusieurs heures de suite sans la moindre brûlure de la peau.

La tête, elle, reste plus sensible, mais on voit cependant des ouvriers ou des touristes qui passent des journées entières sous le soleil sans inconvénient.

Quel est le résultat de cette exposition répétée au soleil? Peu à peu la peau, pâle au début, devient brune. Elle bronze, selon l'expression consacrée. Certaines cellules cutanées se chargent de pigment. Cette pigmentation se fait plus lentement chez les blonds, plus rapidement chez les bruns et les noirs. L'accumulation de pigment forme une protection contre les effets nocifs des rayons solaires en profondeur. C'est pourquoi, après un entraînement progressif, on peut sans dommage — tout au moins sans dommage immédiat — passer plusieurs heures au soleil.

On observe dans le «bronzage» de grandes différences selon les individus. Tel brun se pigmentera en quelques jours, au grand désespoir de son voisin blond qui, s'entêtant à faire des séances trop longues, attrapera coup de soleil sur coup de soleil, et se trouvera à la fin de la saison à peine plus pigmenté qu'au début.

Nous avons vu quels sont les méfaits de l'action aiguë du soleil. Mais si l'on se soumet à l'entraînement, son action prolongée et répétée est-elle aussi malfaisante? Comme nous le disions au début, la modération est toujours nécessaire. Il est indéniable qu'une cure de soleil progressivement dosée peut avoir de bons résultats; mais il est non moins indiscutable qu'un abus répété provoque à la longue de la fatigue et une moindre résistance de l'organisme.

Il en va de même pour l'exercice physique, qui est sain lorsqu'il est bien dosé, mais qui devient néfaste si on le pratique avec excès.

Sous l'effet des bains de soleil immodérés, on peut observer le développement d'une tuberculose pulmonaire jusqu'ici latente, ou le réveil d'une ancienne lésion tuberculeuse. Tel baigneur que se pavane au mois d'août sur les plages, fier de son bronzage, passera l'hiver dans une station d'altitude pour soigner une caverne pulmonaire. Mais, direz-vous, on soigne la tuberculose par le soleil! Cela est vrai pour certaines formes de cette maladie, mais ça n'est pas le cas, toutefois, pour sa localisation pulmonaire. Les malades traités par l'héliothérapie, généralement atteints de tuberculose osseuse, sont alités. Ils n'ajoutent donc pas à la fatigue causée par le soleil celle de l'exercice physique. Ils sont soumis, de plus, à un entraînement rigoureux et très lentement progressif. Enfin, ils sont contrôlés quotidiennement et le traitement est suspendu à la moindre alerte.

En haute montagne, on observe parfois une maladie des yeux provoquée par la réverbération de la lumière solaire sur la neige. Nos yeux ne sont pas adaptés à une telle intensité lumineuse et il se produit une inflammation très douloureuse que l'on appelle l'ophtalmie des neiges. Les sujets atteints sont obligés de rester plusieurs jours dans l'obscurité, tant la lumière leur fait mal. Il est toutefois facile de se protéger en portant des lunettes à verres colorés. Si on oublie ou si on casse ses lunettes en cours de route, on pourra improviser une protection efficace en confectionnant une sorte de cagoule en papier de journal, percée de nombreux trous d'épingles au niveau des yeux.

En haute montagne, également, la peau du visage et la muqueuse des lèvres peuvent être le siège de brûlures violentes dues aux rayons du soleil et à leur réverbération sur la neige. Sans vouloir faire de la publicité, nous voulons seulement relever que seules les pommades contenant un métal sous forme pulvérulente sont absolument efficaces en haute montagne. Ce métal forme écran, rendant impossible le passage des rayons solaires, et par là même les coups de soleil.

*

Nous n'avons vu jusqu'ici que les méfaits du soleil. Examinons-en maintenant les bienfaits. Nous ne nous arrêterons pas au fait que sans le soleil il n'y aurait probablement pas un être

---

Votre pharmacie de voyage et de vacances

De quelque manière que vous vous disposiez à passer vos vacances, n'oubliez pas de réserver dans vos bagages une petite place à votre «pharmacie».

Il est difficile de vous indiquer une liste d'objets et de médicaments à emporter. Allez-vous à la montagne ou à la mer? Partez-vous en croisière ou visiterez-vous l'Italie à l'occasion de l'Année Sainte? Voyagerez-vous pendant trois ou quatre jours en car, ou prendrez-vous l'avion pour les pays lointains? Aurez-vous avec vous vos enfants, une belle-mère asthmatique ou la tante Ida qui a le don d'attirer les moustiques? Ou encore la jeune bonne Suisse allemande dont le teint blond ne supporte pas la caresse du soleil?

Quel que soit votre cas, ne prenez que le strict nécessaire et en petites quantités; choisissez des médicaments pratiques, se conservant bien et faciles à emporter. Ne vous encombrez pas de bouteilles d'acétate d'alumine ou d'eau oxygénée, alors qu'il est si simple d'utiliser des comprimés d'acétate, ou de la poudre de perborate de soude qui remplace avantageusement l'eau oxygénée. Pas d'iode, mais du mercurochrome ou du Merfen orange en tubes de verre protégés par un étui; votre pharmacien vous fournira également un petit tube contenant de l'ammoniaque à appliquer de suite sur les piqûres de moustiques ou de guêpes, mais à ne jamais utiliser en compresses prolongées. Ayez encore une crème contre les coups de soleil, un demi-mètre de pansement rapide élastique par enfant et, suivant vos besoins particuliers, quelques médicaments tels que: laxatifs, tablettes contre la diarrhée, tablettes antinévralgiques, remède contre le mal de voyage, ou contre les malaises dus à la chaleur et à l'insolation, tablettes stimulantes.

Si vous passez vos vacances dans un pays ou une région à serpents, il vaut la peine d'emporter un sérum antivenimeux auto-injecteur qui, en cas de morsure par un serpent venimeux, vous permet d'intervenir immédiatement et de rendre l'accident sans suites graves.

Une petite boîte de poudre au DDT vous empêchera de rapporter des souvenirs désagréables de vos nuits sur la paille ou de vos siestes sur les plages.

Bon voyage, bonnes vacances... et efforcez-vous de rentrer avec une bonne provision de santé et votre pharmacie intacte! *Jean Martin.*

vivant sur notre planète, car cela nous entraînerait évidemment trop loin. Nous relèverons seulement l'exemple de la vitamine D, vitamine antirachitique, absorbée sous forme de provitamine. Elle est transformée en vitamine active sous l'effet des rayons solaires, et l'on conçoit donc l'intérêt qu'il y a à faire bénéficier les enfants des bienfaits du soleil.

Notons encore l'effet bactéricide des rayons solaires, à l'action desquels la plupart des microbes ne résistent pas.

Si le soleil est particulièrement bienfaisant pour les enfants, nous aimerions cependant insister sur les dangers que peuvent constituer les abus. Cette pensée nous est suggérée par le spectacle qui nous est offert quotidiennement de mères désireuses de brunir et qui somnolent des heures durant, étendues sur une plage, tandis que leurs enfants jouent en plein soleil à côté d'elles. Coups de soleil, insolations, nervosité, perte d'appétit, insomnies, sans compter des maladies plus graves encore, voilà ce qui guette ces pauvres petits innocents, victimes de la vanité ou de l'ignorance maternelle. Il est toutefois heureux, précisons-le, que toutes les mères ne cherchent pas à sortir premières aux concours du «plus beau bronzage»!

Si l'on veut aller se baigner avec des enfants, il faut le faire le matin ou à la fin de l'après-midi, au moment où le soleil n'est pas trop ardent, et il ne faut surtout pas rester exposé trop longtemps.

En conclusion, le soleil bien dosé est bienfaisant, mais si on en abuse, il peut être très dangereux.

*

Etudions brièvement, maintenant, les effets des bains. Il est difficile de différencier ce qui revient à l'eau et ce qui revient au soleil de la fatigue que l'on ressent après les bains d'eau et de soleil trop prolongés. Il est certain qu'un bain de courte durée est tonifiant; la nage est un sport très sain, qui fait travailler tous les muscles. Mais là encore, il faut être modéré. Le fait que l'eau est plus froide que l'air oblige l'organisme à une dépense d'énergie supplémentaire pour maintenir son équilibre thermique. Le bain froid après l'exposition au soleil soumet le corps à un changement brusque de la température ambiante, changement qui est néfaste s'il est répété plusieurs fois de suite.

L'eau de mer a sur l'eau douce des avantages inhérents au fait que différents sels s'y trouvent en solution. Les effets tonifiants des bains de mer sont bien connus, et pour nous, qui sommes éloignés de l'océan, ces effets sont encore plus sensibles que pour les riverains.

Chaque année, des baigneurs se noient. Pour les uns, l'accident est imprévisible, mais pour beaucoup d'autres, il est dû à l'inobservation d'une précaution élémentaire: il ne faut pas se baigner pendant la digestion. Certains de nos lecteurs se sont probablement baignés après un repas et n'en sont pas morts. Tant mieux pour eux. Je ne leur souhaite aucun mal, mais il pourrait bien arriver qu'un jour, après un repas plantureux, ils se baignent dans une eau très froide: un arrêt réflexe du cœur est alors possible. Je ne peux que leur souhaiter d'être repêchés à temps et de pouvoir être ramenés à la vie grâce à la respiration artificielle.

A PROPOS DE BRULURES

On nous écrit:

Messieurs,

Je lis toujours avec intérêt votre revue. Dans le numéro 8 du 15 juin 1950, l'article intitulé «Votre pharmacie de maison: les brûlures» a retenu mon attention.

J'aimerais insister à ce propos sur une faute trop souvent commise dans le traitement des brûlures: c'est celle de mettre un corps gras immédiatement. Vous conseillez d'ailleurs très justement d'appliquer des compresses d'acétate d'alumine. Les pulvérisations avec une solution de tanin sont très douloureuses, mais elles sont cependant le traitement de choix. Avec M. le Prof. Dr M. Vulliet, de Lausanne, nous avions tourné la difficulté en utilisant une gelée à base de tanin. Cette gelée est vraiment excellente et donne une cicatrisation rapide et sans douleur, même sur les brûlures étendues et du troisième degré. Il ne faut pas craindre de laisser le premier pansement en place sans le changer pendant trois à quatre jours. Le badigeonnage au préalable avec une solution de mercurochrome ou Merfen orange est très utile.

Dans les lésions avec phlyctènes (cloques), je préfère personnellement ouvrir les bulles, aseptiquement, avant l'application du mercurochrome, car la cicatrisation en est accélérée. A l'encontre de beaucoup trop d'autres médecins, je ne préconise l'application de pommade à l'huile de foie de morue qu'une fois la cicatrisation amorcée, soit en général après une semaine. Souvent d'ailleurs, si l'application de pommade au Tannoderme à 15 % a été immédiate, il ne sera pas nécessaire de recourir à d'autres pommades. Si par «malheur» on avait appliqué un corps gras — ce qui, dans certains pays voisins, est considéré comme une faute grave et punissable — il faudrait d'abord nettoyer et dégraisser la plaie avec de la benzine.

En m'excusant de m'être permis ces quelques remarques sur le traitement des brûlures, et tout en sachant fort bien que chacun a ses idées personnelles sur ce genre de soins, je vous prie d'agréer, Messieurs, mes salutations distinguées. Dr *D.*