Zeitschrift: SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways
Herausgeber: Schweizerische Bundesbahnen
Band: 2 (1928)
Heft: 11

Artikel: Les sports d'hiver, facteur thérapeutique
Autor: Mory, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-780077

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

Valeria und Tourbillon überragt wird, und noch in den schon deutschen Orten Visp und Brig ist der Einfluss lateinischer Kultur deutlich.

Der rätoromanische Kanton Graubünden mit seinen schönen Hausbauten stellt die Überleitung zu den italienischen Landesteilen dar. Den Gotthard überschreitend sind wir bereits in Airolo im Bereich lombardischer Kunst, die mit ihrer Süssigkeit uns sofort gefangen nimmt. Haec est Italia Diis Sacra! Und wir sind doch noch in dem prächtigen Reiseland Schweiz! Mit dem Auftreten südlicher Vegetation steigert sich auch der Glanz der Kunstwerke, und nach dem bemerkenswerten Präludium von Bellinzona ruhen wir in Locarno und Lugano in den weichen und doch energisch zugreifenden Armen der lombardischen Kunst des XV. und XVI. Jahrhunderts. Die ganze präziöse Liebenswürdigkeit lombardischer Dekorierungsart der Frührenaissance bietet uns die Fassade von San Lorenzo in Lugano, und in der Kirche Santa Maria degli Angeli am gleichen Orte zeigt sich uns Bernardino Luini derart prachtvoll, dass wir ihm gerne zubilligen, der beste und selbständigste Schüler des grossen Leonardo da Vinci gewesen zu sein. Auch die in beiden Kirchen neuaufgedeckten Fresken eines etwas ältern lombardischen Meisters werden jedem Kunstfreund wichtig erscheinen.

Das waren ein paar flüchtige Proben aus dem Reichtum der Kunstdenkmäler der Schweiz. Viele sehr wichtige Orte, wie Luzern und Zug, die Wallfahrtsstätten St. Gallen und Einsiedeln konnten nicht einmal erwähnt werden. Zu zeigen war, dass das *Kunst*land Schweiz neben dem *Touristen*land volle Gleichberechtigung und Würdigung verdient. Und nach einer ausgiebigen Kunstwanderung sich im Gletscherblick ausruhen zu können, welches Land böte eine solche Fülle der mühelos zu vereinigenden Gegensätze?

Prof. *Emmerich Schaffran*, Wien.

LES SPORTS D'HIVER, FACTEUR THÉRAPEUTIQUE

Le terme de sports est relativement nouveau, mais la chose est fort ancienne. Depuis le jet du disque et du javelot des Romains jusqu'au football, ce grand favori de notre jeunesse, le sport s'est maintenu à travers les siècles sous toutes les latitudes et dans tous les pays en se spécialisant de plus en plus.

L'exercice du sport a toujours dépendu du climat et des saisons, car c'est au grand air seulement qu'il peut avoir l'effet hygiénique qu'on en attend. Physiologiquement, toute espèce de sport doit servir à développer la puissance du corps humain, qu'il s'agisse d'organes déterminés ou de l'organisme dans son ensemble. Le sport devrait donc être pratiqué selon les lois de la physiologie, mais beaucoup d'entre ceux que pousse la vanité ou qui se laissent séduire par l'appât du gain et qui cherchent à battre des records oublient malheureusement cette vérité et se livrent à des efforts dépassant les limites d'une saine culture physique.

Le sportif raisonnable devrait toujours avoir présent à l'esprit le vieil adage: « L'excès en tout est un défaut. » Le glorieux et le professionnel trop intéressés ne devront s'en prendre qu'à eux-mêmes s'ils sont obligés de quitter prématurément la lice ou de laisser à d'autres le rang qu'ils avaient conquis à grand'peine.

Il est d'ailleurs réjouissant de constater que depuis quelques années les médecins commencent à vouer une sérieuse attention aux sports et que les sportifs, de leur côté, finissent par se rendre compte de la nécessité d'établir une certaine corrélation entre le sport et l'hygiène individuelle. C'est ainsi qu'on ne saurait trop louer les sociétés d'athlétique légère de soumettre leurs membres à une surveillance médicale et d'accorder ainsi à l'hygiène le droit de faire entendre sa voix.

Les sports d'hiver, dont nous allons nous occuper spécialement ici, ne sauraient se plaindre de laisser le corps médical indifférent. Le développement considérable qu'ils ont pris se justifie par le caractère hygiénique qu'ils présentent. Ce qui fait leur force, c'est que non seulement ils donnent plus de souplesse et de vigueur à la jeunesse robuste et saine, mais encore exercent leur action vivifiante et curative sur tous les âges et sont une vraie fontaine de jouvence même pour les vieillards.

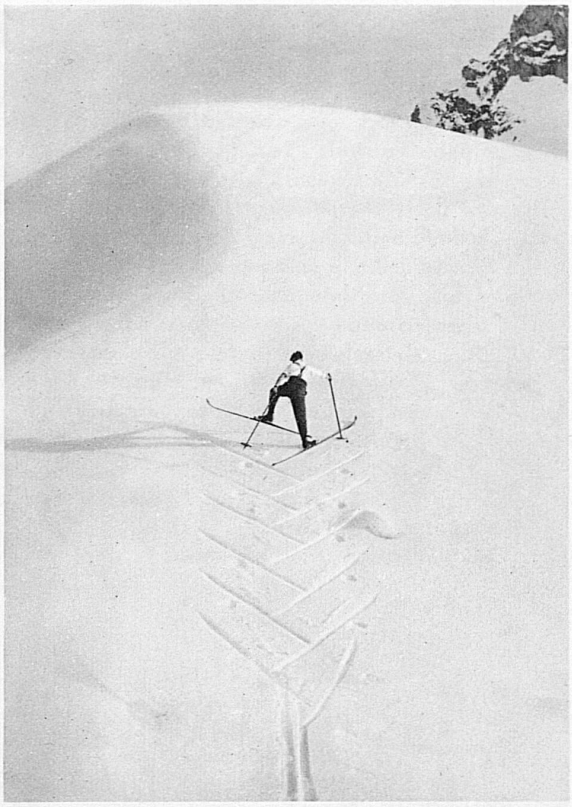
Rien d'étonnant donc à ce que les sports d'hiver aient bientôt éveillé, en tant que méthode de traitement, l'intérêt des médecins et à ce que les savants aient dirigé leurs recherches vers ce phénomène nouveau. Le malade ou le valétudinaire, le convalescent, le nerveux, l'homme cérébralement et corporellement épuisé par son activité professionnelle, l'anémique, tous ces gens dont la vitalité est réduite, fréquentent désormais les stations hivernales dont les conditions climatiques et sportives sont de nature, comme l'expérience l'a prouvé et comme les constatations scientifiques le démontrent, à rendre à l'organisme affaibli de nouvelles forces, à rétablir sa capacité de résistance. La Suisse compte, dans les Alpes et dans le Jura, toute une série de localités qui répondent à toutes les exigences de l'hygiéniste et du médecin en ce qui concerne l'altitude, l'insolation, l'absence de brouillard et de vent, la constance de la couche de neige, la configuration des montagnes environnantes, le logement et les facilités d'accès.

Comment s'explique physiologiquement la transformation qu'opère dans l'organisme humain une cure d'hiver en haute montagne? Par l'influence du climat sur l'homme et par l'action des divers exercices sportifs qui sont un adjuvant précieux du traitement climatique.

La diminution de la pression atmosphérique favorise la régénération du sang. Elle augmente le besoin d'oxygène et, par conséquent, le nombre des globules rouges du sang, ces dispensateurs de la vie, et elle rajeunit la

Hinauf in die schneeige Pracht der Berge / En route pour les blanches cimes
Off to the Mountains and their snowy splendour / Più in alto, sulle magnifiche cime nevose

Phot. Gyger, Adelboden



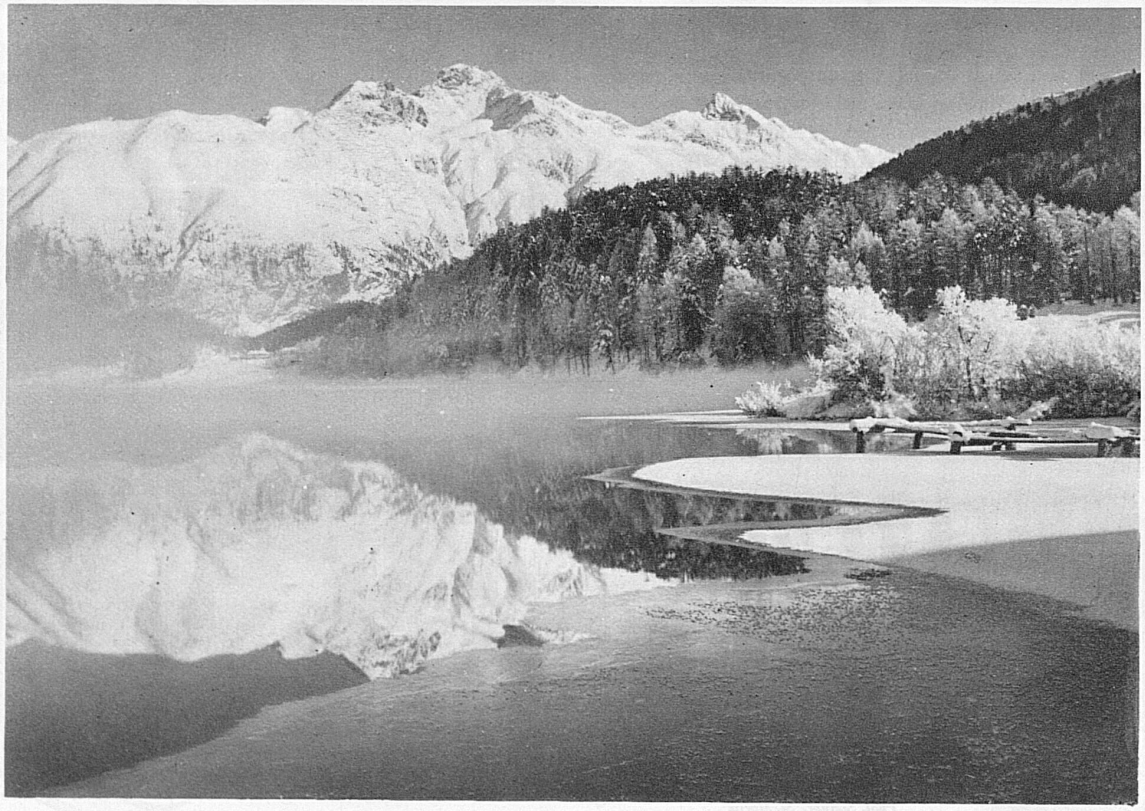
Skifreuden und Wintersonne bei Adelboden / Environs d'Adelboden: Plaisirs du ski au grand soleil
Skiing in the winter sunshine of Adelboden / Nella regione d'Adelboden inondata di sole invernale

Phot. Gyger, Adelboden

Phot. Klopfenstein, Adelboden

Die Seen Graubündens in spiegelnder Glätte / Les lacs des Grisons dorment sous leur miroir de glace
The lakes of the Grison, smooth as a mirror / I laghi grigionesi tersi specchi di ghiaccio

Phot. Rutz. St. Moritz



IM SONNIGEN LANDE DER WINTERFREUDEN

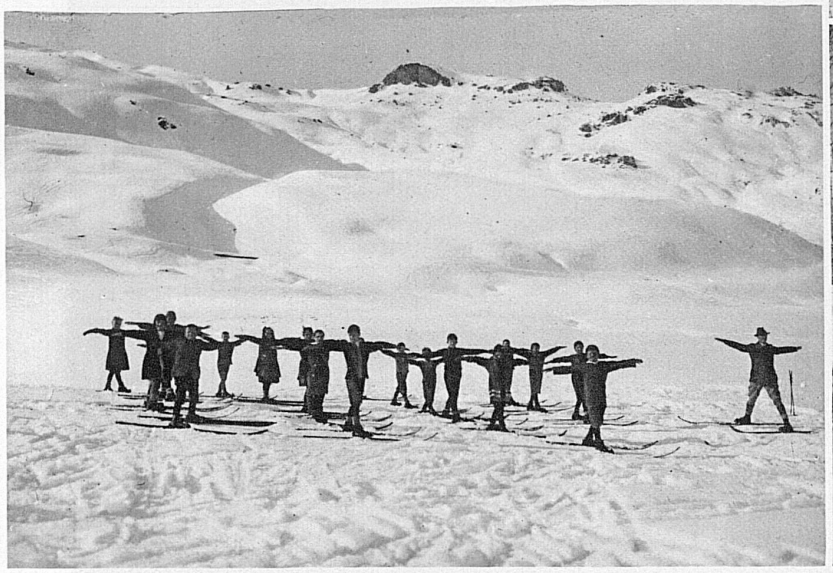
IN THE COUNTRY OF SUNSHINE AND WINTER SPORT

Fröhliches Schlittlervolk in Gstaad / Joyeuse partie de luges à Gstaad / Cheerful skaters at Gstaad / Partita di slitte a Gstaad Phot. Nägeli, Gstaad

Muntere Jugend in Sils Maria / Jeunesse prenant ses ébats à Sils Maria Gay youth in Sils Maria / Allegra comitiva giovanile a Sils Maria

Freiluft-Jazzband in Mürren / Jazz-band en plein air à Mürren / A Jazz band in the open air at Murren Jazzband all' aperto a Mürren

Sportbetrieb auf der Nyon-St-Cergue-Bahn / Le chemin de fer Nyon-St-Cergue au service des sports / Sport traffic on the railway between Nyon and St-Cergue / Movimento sportivo sulla ferrovia Nyon-St-Cergue Phot. Lüscher, Nyon



Skiturnen in St. Moritz / Gymnastique sur skis à St-Moritz Display of Ski-ing at St-Moritz / Skiatori-ginnasti a St. Moritz
Phot. Steiner, St. Moritz

Beim Teekränzchen in Kandersteg / L'heure du thé à Kandersteg / A Tea party at Kandersteg / Ritrovo per il tè a Kandersteg
Phot. Ryffel, Zürich

moelle, génératrice du sang. C'est pour cette même raison que les fonctions respiratoires se trouvent stimulées. Les échanges deviennent plus actifs et cela non seulement à l'état de repos, mais encore et surtout lorsqu'on se livre à des exercices physiques. Cet accroissement du travail physiologique du cœur, des poumons, de l'appareil digestif, de tous les organes internes, en un mot, a pour effet l'élimination des déchets ou substances excrémentielles dont l'accumulation fait naître la fatigue. La siccité de l'air, sur les hauteurs, provoque une excitation de la peau et des muqueuses que le cerveau, à son tour, peut utiliser comme stimulus absolument de même que le moteur d'automobile reçoit une nouvelle impulsion quand le mélange d'air arrive régulièrement au carburateur. L'insolation ainsi que la grande transparence de l'air sont, elles aussi, des stimulants du corps humain. Quiconque fait des ascensions est frappé de voir que les couleurs des fleurs sont beaucoup plus éclatantes en montagne que dans la plaine. C'est que partout où il y a du soleil, il y a de la vie ou que, plus exactement encore, le soleil c'est la vie même.

L'électricité de l'air et la teneur de ce dernier en radium sont en plus grandes quantités, à l'état libre, sur les hauteurs qu'aux basses altitudes et si nous ne pouvons pas encore préciser scientifiquement la nature de l'heureuse influence physiologique que ce phénomène exerce, nous savons, par expérience, qu'il agit favorablement sur la vitalité.

La diminution de la pression atmosphérique, l'intensité de l'insolation, l'électricité de l'air ainsi que la teneur de ce dernier en radium et la siccité ambiante sont encore plus grandes en hiver qu'en été dans la haute montagne, ou agissent plus énergiquement sur l'homme.

A tous ces facteurs vient s'ajouter l'élément *psychique*. L'œil se repaît de couleurs et de formes qu'il n'a jamais pu contempler dans la plaine. La neige n'est pas un linceul ensevelissant la nature inanimée, c'est une riche et chatoyante parure étincelant de mille feux.

Il a sans doute déjà été donné à chacun de se rendre compte par lui-même de l'effet remarquable que la sérénité de l'âme a sur les fonctions du corps humain. La vue d'un paysage d'hiver en haute montagne, par une journée ensoleillée, fait une impression profonde sur le moral. Le cynique se tait, le colérique se calme, le mélancolique commence à comprendre que le monde n'est peut-être pas aussi détestable qu'il le croyait, le sanguin se livre à des transports d'admiration et de joie.

C'est dans ce milieu que se déroulent les sports d'hiver si sympathiques et si séduisants par leur diversité. Le patinage artistique et le slalom permettent de déployer élégance et grâce; le ski est une école d'endurance et de force; la luge rappelle de joyeux souvenirs d'enfance; le bobsleigh et le skeleton exigent de l'énergie et de l'audace. Chacun y trouve son compte: le courageux et le timide, l'athlète et l'esthète, l'ami des folles prouesses et l'homme prudent à l'excès.

Les sports d'hiver offrent encore l'avantage de pouvoir se prescrire comme un médicament, à grandes ou à petites doses, sous des formes variées; ils ne sont pas unilatéraux, ne mettent pas à contribution tels ou tels organes seulement; le corps et le cerveau y participent tout entiers. Ce n'est point sur la route poudreuse, dans un étroit enclos ou dans un hall triste et nu qu'on pratique ces sports, c'est au grand air pur et sec des monts, sous un clair soleil!

Les sports d'hiver ne sont donc pas simplement un merveilleux moyen d'entraînement pour le sportif, ils secondent aussi de la manière la plus efficace la cure que des personnes ne s'adonnant pas, d'ordinaire, aux exercices physiques viennent faire dans la haute montagne. Les enfants débiles et surmenés tireront grand profit de l'usage de la luge, des patins ou des skis, combiné avec la cure de repos en plein air. Les gens dont les échanges de la nutrition se font mal, les obèses, les goutteux, les rhumatisants, tous pourront recourir avec succès à l'un ou à l'autre des sports d'hiver comme facteur de guérison.

Mais, ainsi que nous l'avons dit au début, il faut, dans ces cas également, savoir garder une juste mesure. Même ici, l'on peut abuser, et il est un point surtout qu'il importe de prendre en considération, c'est la nécessité de l'acclimatation, car si, pour les uns, celle-ci s'opère sans qu'ils s'en aperçoivent; pour les autres, elle demande parfois deux à trois semaines.

Aucun pays ne se prête mieux que la Suisse aux sports d'hiver, mais nous nous empressons d'ajouter qu'il ne suffit pas qu'une localité désire devenir station hivernale de sports pour qu'elle puisse l'être: elle n'en saurait mériter le nom que si elle remplit toutes les conditions climatiques et autres que cette qualité suppose.

Dr. *E. Mory*, Adelboden.

ERSTER SCHNEE

Und war die Dämmerung lange hier
und hing der Nebel im Revier — —
heut ist die Freude! — Schau hinaus:
es schneit vor jedem Tor und Haus.

Es sind für die Kinder und seligen Frommen
silberne Sterne vom Himmel gekommen — —

Es tanzt für die Mädchen, so weit ich seh
ein feiner und heiterer singender Schnee — — —

Der ganze Himmel tanzt vor mir. *Hans Roelli.*