Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 38 (1930)

Heft: 3

Artikel: Les bains de soleil

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556473

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: 16.07.2025

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

vont s'unir. Ces médecins auraient étudié leur client, auraient causé ensemble des tares dont ils sont porteurs, ou dont ils sont libérés, et ils signeraient au jour du mariage, de la même manière que les témoins signent l'acte au point de vue civil.

Dans les cas très nombreux où il n'y a rien d'anormal, la signature des deux médecins et la remise d'un bulletin de santé seraient automatiquement accordées. Ce serait une simple formalité, mais la société y trouverait tout de même une garantie; et lorsque, au contraire, il y aurait dans l'une des deux familles une tare ou une maladie, le médecin en informerait son collègue; ils discuteraient ensemble du danger et de l'impossibilité du mariage dans ces conditions; le mariage serait refusé ou simplement ajourné; et ni dans un cas, ni dans l'autre, le secret professionnel ne serait violé, ou du moins il ne le serait que dans le domaine de l'autre famille.

Et ainsi les répercussions d'un acte de protection de la société seraient restreintes à des limites très étroites.

On a proposé bien d'autres modalités pour ce certificat prénuptial; celle que j'indique a l'avantage de ne pas mêler l'Etat à un acte de prophylaxie intérieure, si je puis dire, et de la réduire aux proportions d'une question purement médicale et limitée aux seules parties intéressées.

Ainsi donc, quelles que soient les difficultés du certificat prénuptial, elles ne sont pas insurmontables, et avec de la bonne volonté et de la conscience on obtiendrait sûrement une amélioration de la valeur physique des générations futures.

Professeur *F. Legueu*,
de l'Académie de médecine

(Figaro.)

Les bains de soleil.

Tout le monde s'en mêle: sur les plages maritimes, au bord des lacs, des rivières, à côté des piscines en plein air, sans parler des terrasses et balcons où hommes et femmes croient devoir exposer aux morsures du soleil leur cou, leur dos et la majeure partie de leurs quatre membres.

Le bain de soleil est une chose excellente, écrit le Dr Raoul Blondel. Mais comme tous les agents thérapeutiques puissants, il a ses indications: il a aussi ses dangers. Enfin, il y a la manière.

D'ailleurs, il n'y a pas très longtemps que nous savons par quel mécanisme ce bain peut être bienfaisant. Il ne suffit pas d'avoir la peau noire pour se bien porter. Sans quoi les nègres se trouveraient exempts de toutes les maladies. Or, lorsqu'ils vivent de notre vie, il se trouve que leur santé est beaucoup plus fragile que la nôtre.

La vérité est que le noircissement de la peau, sous les rayons solaires, par développement intense de notre pigment naturel, correspond à une réaction de défense contre les dangers que créent ces rayons lorsque nous nous exposons trop longtemps à leur action et qu'ils sont trop vifs. C'est une protection naturelle que cette couche de pigment nous assure et qui nous met à l'abri des actions trop brutales que les rayons chimiques et les rayons ultra-violets, sous un ciel sans nuages, peuvent exercer sur les phénomènes chimiques qui s'accomplissent dans nos tissus.

Or, il importe de distinguer ici deux phases successives. Dans la première, la peau blanche, c'est-à-dire au pigment rare, se laisse pénétrer par le faisceau des rayons solaires et à des profondeurs diverses selon la nature de ceux-ci. On oublie trop sou-

vent que ces fameux rayons ultra-violets, qu'on met aujourd'hui à toutes les sauces, sont ceux qui pénètrent le moins profondément, à un ou deux millimètres tout au plus, quand notre derme est intact. S'ils agissent si merveilleusement sur les plaies atones, c'est parce que celles-ci sont à vif, la peau ayant été enlevée plus ou moins complètement et le pigment aussi, naturellement. Sur une peau intacte, leur action est tout à fait superficielle, suffisante cependant pour charger de vitamines les éléments gras de nos tissus sous-cutanés.

Là est l'effet remarquable de ces rayons chez les enfants rachitiques et anémiques. Mais c'est un effet indirect. Quelques jours d'exposition aux rayons remplacent ici des litres de la meilleure huile de foie de morue; et la chose a même perdu beaucoup de son intérêt, depuis que nous savons remplacer cette huile par des gouttes d'ergostérine irradiée.

Les rayons calorifiques, chimiques, infrarouges, etc. ont une plus grande puissance de pénétration. Ce sont eux qui modifient si heureusement les ganglions tuméfiés des petits scrofuleux, les adénites tuberculeuses, les tumeurs blanches, les fistules. Ce sont aussi ceux qui détériorent le plus la peau quand leur action est trop prolongée.

Mais il faut bien savoir que cette perméabilité de la peau aux rayons disparaît peu à peu, à mesure que la couche de pigment se développe. Lorsque la peau est devenue noire, les rayons ne passent plus guère.

Et c'est là la seconde phase. Il ne faut plus compter alors sur une action thérapeutique. D'ailleurs, la nature agit ici pour notre bien et l'expression de « réaction de défense de la peau » est parfaitement justifiée. Sans cela, les actions chimiques des rayons se poursuivant, à l'intérieur de nos tissus, plus longtemps et plus profondément qu'il est nécessaire pour le but que nous poursuivons, des troubles très sérieux pourraient s'ensuivre dans tout notre métabolisme.

* * *

Ce que je critique, ce n'est donc point l'héliothérapie, mais les abus que l'on en fait et surtout la manière dont la pratiquent beaucoup de gens spontanément, par snobisme, et sans avoir pris l'avis de leur médecin. Cet avis serait pourtant bien utile dans des cas de tuberculose pulmonaire sournoise à ses débuts, masquée par la chloro-anémie, et où l'héliothérapie, déchaînant brusquement le mal, amène rapidement des catastrophes. Un jour apparaît une hémoptysie — vulgairement un crachement de sang — et l'on sait ce que cela veut dire.

L'effet tonique général pour l'adulte, l'effet curatif pour l'enfant anémique, en mal de scrofule ou de rachitisme francs ou larvés, ne se produisent que tant que la pigmentation de la peau est modérée et à condition qu'elle se réalise très lentement. Les spécialistes de l'héliothérapie prescrivent de commencer par une séance de dix minutes, deux fois par jour et quand le soleil est couvert, en augmentant la durée de chaque séance de quelques minutes par jour et en exposant les jambes d'abord, les bras ensuite, le tronc en dernier. Cette période d'entraînement dure de deux à trois semaines, selon les sujets; et la moindre élévation de température du corps, constatée par le thermomètre, la moindre agitation nocturne, doivent faire suspendre les séances pendant quarante-huit heures. Lorsque la peau a atteint la couleur pain d'épice, il n'y a plus aucun effet utile à attendre de l'héliothérapie. Mais il reste sur les plages — et ceci est souvent beaucoup plus important — l'effet de l'air marin et celui des bains de mer.

Ne soyons donc pas dupes. Les gens qui tiennent à revenir de la mer avec une peau couleur de pain d'épice veulent simplement par là afficher que leurs moyens leur ont permis d'y faire un long séjour. Cela les pose bien auprès de leurs relations et fait peut-être des jaloux parmi les pauvres gens réduits à gagner leur vie. Il est vrai qu'un garçon de café, qui a « fait » toute la saison à la terrasse du Casino, peut aussi bien prétendre au même résultat.

Mais, par Zeus et par Hippocrate, qu'on ne mêle pas l'hygiène ni la médecine à ces petites combinaisons de la vanité. Le séjour à la mer, les bains surtout, ont été choses excellentes. La coloration de la peau n'y a rien ajouté.

Il y a même des gens qui, pour avoir voulu brûler les étapes et faire croire, après un modeste congé de quinze jours accordé dans leur emploi, qu'ils ont pu s'offrir des semaines de coûteuse oisiveté, se sont exposés à de graves ennuis, dont ils se gardent de souffler mot. Je veux dire les brûlures de la peau par coup de soleil, les dermites avec phlyctènes et cicatrices, sans parler de la fièvre et de l'état d'intoxication que crée la résorption des cellules brûlées. C'est l'affaire de quelques jours sans doute, mais quel héroïsme mal placé! Comme je comprends les innocents truqueurs qui se teignent sans danger et dès qu'ils arrivent avec du brou de noix ou du permanganate.

Kaltes und warmes Wasser in der Gesundheitspflege.

Der Gebrauch von kaltem oder warmem Wasser in Abwaschungen, Bädern, Douchen, Güssen usw. ist ein indirektes, aber sehr wertvolles Mittel im Kampfe gegen Kälte und Wärme. Sich die Einwirkung dieser beiden mächtigen Faktoren zu erklären, ist jedoch keine sehr einfache Sache. Es ziemt sich daher, einen Ueberblick zu werfen über die physiologischen Einwirkungen von Wärme und Kälte auf den Körper und über ihren Gebrauch in therapeutischer Beziehung.

Die Wahl von kaltem oder warmem Wasser zu therapeutischen Zwecken ist selbstverständlich nicht etwa nur Modesache, sondern ihre Anwendungsweise ist genau präzisiert und bestimmt durch das Alter, das Temperament des Patienten und schließlich auch je nach dem Zwecke, für den sie bestimmt ist.

Sehr kaltes Wasser von wenigen Graden und heißes Wasser von zirka 50° hat merkwürdigerweise auf die Blutgefäße einen fast ähnlichen Einfluß: sie ziehen sich zusammen; es ist daher möglich, sowohl durch Anwendung von heißem als auch kaltem Wasser einen Einfluß auf Blutungen zu haben. Immerhin hat das kalte Wasser eine viel rascher vorübergehende Einwirkung, so daß sich sehr schnell die Gefäße wieder erweitern. Heißes Wasser dagegen hat den Vorzug besonders dann, wenn die Gefahr einer Nachblutung vorhanden ist.

Bei gemäßigteren Temperaturen und beim bloßen Kontakt mit der Haut verändert kaltes Wasser um 10° und warmes um 40° nur die Zirkulationsverhältnisse in den oberflächlichen Haargefäßen und Venen, und da ist nun ihre Wirkung eine ganz verschiedene: kaltes Wasser macht die Haut blutarm infolge des Zusammenziehens der Blutgefäße, warmes Wasser macht sie blutreich durch Erweiterung derselben. Dem Auge zeigt sich daher entweder Blässe oder Rötung. Seit jeher hat ärztliche Hilfe Nutzen gezogen aus diesen Erscheinungen und den damit verbundenen Vorgängen.

Zuerst wandte man kaltes Wasser an, lange bevor die Kenntnis der Mikroben da war; was war auch natürlicher, als entzündetes