

Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 94 (1985)
Heft: 7

Artikel: Précautions automnales
Autor: Vouilloz, Michel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682252>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.02.2025

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

A VOTRE SANTÉ

Précautions automnales

Les forêts colorées invitent aux randonnées; certains y pratiquent la chasse ou l'équitation, d'autres préfèrent les excursions en montagne. Certaines précautions permettraient d'éviter bien des accidents.

Par Michel Vouilloz,
médecin cantonal du Valais

Excursions en montagne

Avec l'augmentation de l'altitude, la pression atmosphérique et la teneur en oxygène de l'air diminuent, ce qui entraîne de la dyspnée (difficulté respiratoire), une accélération du pouls, une augmentation de la tension artérielle et une diminution de la capacité de résistance. Au-dessus de 3000 mètres, les facultés de concentration se relâchent, la force des muscles fléchisseurs diminue, le champ visuel se restreint, le seuil auditif supérieur s'abaisse, la résistance psychi-

tude, avec toutes les conséquences mentionnées dans l'article concernant l'été.

Enfin, proportionnellement à l'altitude, la température s'abaisse et l'alpiniste est menacé de froid, notamment lors de variations météorologiques subites, accompagnées de chutes de pluie, de grésil, ou de forts vents, voire de brouillard.

Il convient donc de préparer minutieusement une excursion en montagne, de planifier les efforts en fonction de l'âge des participants et de leur entraînement, de tenir compte des conditions météorologi-

Chasse et équitation

Les amateurs de chasse et d'équitation connaissent sans doute les prescriptions spécifiques de leur discipline, et il est hors de propos de les rappeler ici; les lignes qui suivent sont destinées à prévenir les accidents engendrés par des piétons ou automobilistes: le cheval est sensible, craintif, ombrageux et sujet à des réactions imprévisibles; il ne peut pas voir ce qui se trouve ou ce qui se passe directement derrière lui. Il convient donc de rouler autant que possible lentement et silencieusement à l'approche de cavaliers et de laisser un espace latéral suffisant, d'éviter tout bruit violent et tout mouvement brusque à proximité des chevaux, de tenir les chiens en laisse et de conduire les petits enfants par la main.

nombreux, qu'une immunisation naturelle n'est guère possible avant le troisième âge.

Peut-on se prévenir? Le mauvais état général, le froid, l'humidité, les vapeurs irritantes favorisent l'apparition des rhumes, aussi évitera-t-on les courants d'air, les brusques changements de température, et les refroidissements. Un organisme en bonne santé résiste mieux à ces infections bénignes; il est donc nécessaire d'avoir une alimentation saine, équilibrée et riche en vitamines, notamment la vitamine C, non stockée par le corps. Pour un apport quotidien suffisant, il importe de consommer des fruits et des légumes frais (en hiver les agrumes: oranges, citrons et pamplemousses). Un apport judicieux de vitamine A est également nécessaire pour renforcer les muqueuses (épinards, carottes, foie de veau, laitage). La véritable prophylaxie reste encore à découvrir.

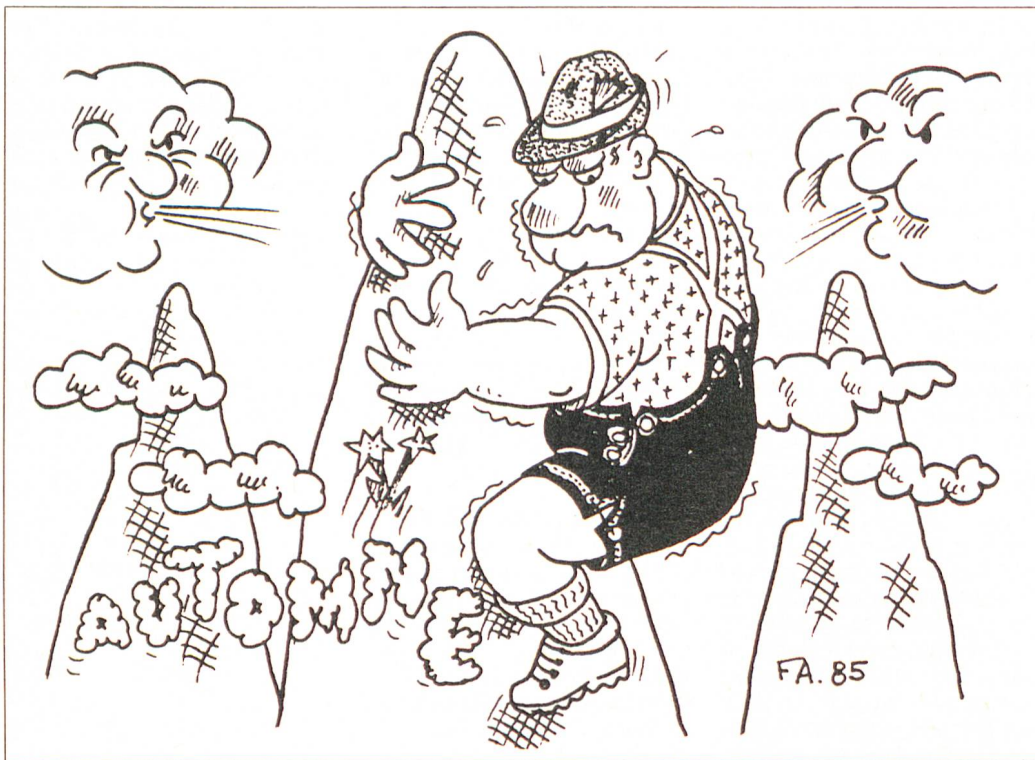
Soins: en cas d'apparition de rhume, des soins locaux et généraux peuvent être entrepris.

Il faut humidifier et assainir l'air dans les locaux où l'on vit, au moyen d'humidificateurs contenant de l'eau bouillie et de l'eucalyptus. Le repos au chaud, des suppositoires à base de camphre et d'eucalyptol permettent de stopper l'évolution du rhume. Le traitement local (gouttes, gel, pulvérisations) ne doit contenir ni antibiotiques ni cortisone, sauf, évidemment, indications médicales, ce qui est rare.

Prévention pour l'entourage: la propagation des infections respiratoires se fait par l'intermédiaire de l'air et des contacts tactiles; il convient donc de ne pas éternuer en public, et de ne pas serrer les mains sans se les être lavées au préalable.

Vaccins

L'arrière-automne est l'occasion de vaccins antigrippaux, sur indication médicale, ainsi que de vaccins destinés à prévenir les complications bactériennes des rhinites virales chez des personnes choisies médicalement (cardiaques, emphysémateux, etc.). □



que diminue. Ces symptômes sont d'autant plus marqués que la pression atmosphérique diminue rapidement: celui qui atteint en quelques minutes une haute altitude en téléphérique, pour monter ensuite en toute hâte à l'assaut d'un sommet est particulièrement menacé.

Le rayonnement solaire se renforce également en alti-

ques prévues et de l'avis des personnes compétentes: payans, bergers, gardiens de cabanes, guides de montagne, etc. Ne jamais partir seul, s'équiper correctement, annoncer son itinéraire, ne jamais glisser sur des névés, suivre les chemins balisés.

Rhumes et rhinites

Passés les beaux jours, l'arrière-automne est bien souvent synonyme de rhumes ou rhinites: inflammation de la muqueuse nasale, souvent d'origine infectieuse, virale. Très fréquentes, ces infections, bénignes dans la plupart des cas, sont susceptibles parfois de se compliquer.

Les types de rhumes sont si