

**Zeitschrift:** Revue économique franco-suisse  
**Herausgeber:** Chambre de commerce suisse en France  
**Band:** 31 (1951)  
**Heft:** 12

**Artikel:** La Suisse, terre de santé  
**Autor:** Tissot, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-888605>

### **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:** 15.03.2025

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



*Sport d'hiver et gymnastique rythmique combinés avec la cure de soleil*

### L'enfant, espoir de demain

Est-il un sujet plus digne de préoccupation ? Alternativement ou simultanément victime innocente des errements de notre monde moderne et seul espoir de l'humanité de demain, l'enfant est de plus en plus et de diverses manières l'objet de la sollicitude dans la plupart des pays ; parfois dans des buts très différents. De nombreuses institutions nationales ou mondiales se penchent sur le problème de l'enfance aussi bien heureuse que malheureuse.

Avant d'indiquer quelques moyens et aussi quelques possibilités offerts par la Suisse pour favoriser le développement sain et harmonieux de l'enfant, il n'est pas sans intérêt de signaler ses principaux ennemis.

### La guerre, premier ennemi de l'enfant

Chacun s'accordera pour désigner la guerre et tout son cortège de conséquences douloureuses comme étant l'ennemi principal d'une enfance qui devrait être saine et heureuse. Peut-être sommes-nous mal placés, aux yeux de certains, pour dénoncer les méfaits de la guerre, puisque nous en avons été épargnés. Au contraire, la Suisse, ses nombreuses institutions et la population n'étant pas restées simplement à l'abri, il nous a été donné la possibilité de mesurer l'ampleur des ravages d'ordre moral et physique surtout, causés par les conflits de notre siècle.

Ayant personnellement assisté au terrible drame qu'a été la guerre civile d'Espagne, à la famine et à la terreur des enfants durant le siège de Madrid, je sens le devoir d'affirmer, chaque fois que l'occasion m'en est offerte, que tout doit être mis en œuvre pour éviter le retour de toute guerre. Un des meilleurs moyens consiste à armer notre jeunesse d'armes toutes pacifiques, mais combien efficaces, en lui donnant la possibilité d'acquérir ou de conserver la santé physique et morale qui seule lui permettra de triompher dans les luttes d'ordre idéologique ou matériel qui dominent notre époque. Si les anciens en éprouvaient

## La Suisse, terre de santé

par

**Frédéric Tissot**

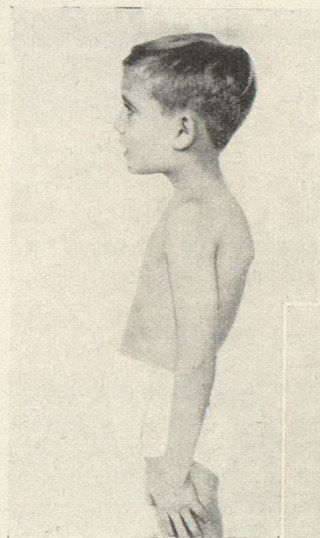
Directeur de la clinique « Les Frênes » à Leysin

déjà le besoin — mens sana in corpore sano — aujourd'hui cela devient une nécessité absolue.

### Le deuxième ennemi : l'école mal comprise

Combien d'enfants, en parfaite santé et pleins d'entrain jusqu'à l'âge de la scolarité, sont devenus des candidats à la tuberculose ou l'ont même contractée pendant la période des études. Voici l'avis d'une personnalité du monde médical dont la compétence est universellement reconnue, le Dr A. Rollier, à Leysin :

« L'INFLUENCE NÉFASTE DE L'ÉCOLE SUR LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE DE L'ENFANT : Enfermé et immobilisé à l'école pendant la période la plus importante de sa croissance, l'enfant est



*Transformations après six mois de préventorium et d'école au soleil*

soumis trop souvent à une telle restriction d'air qu'on pourrait dans certains cas parler d'une lente asphyxie pulmonaire et cutanée. D'autre part, l'immobilisation prolongée, l'insuffisance d'exercices rationnels pendant les longues heures de classe est toujours défavorable au développement physique de l'écolier. On peut s'en rendre compte en assistant à l'explosion des réactions de son organisme trop comprimé et à la détente de ses muscles rendus à la liberté pendant les courts instants que dure la récréation. Trop longuement assis, l'écolier ne tarde pas à céder à la fatigue que provoque cette position antiphysiologique si défavorable à sa croissance. Les muscles du dos ayant perdu leur fermeté naturelle par manque d'exercices, la colonne vertébrale et les épaules mal soutenues, s'affaissent peu à peu tandis que la cage thoracique se creuse et se rétracte. Cette attitude anormale du thorax empêche le plein jeu des poumons dont les sommets mal aérés et en conséquence moins résistants, sont plus exposés à l'infection tuberculeuse. L'insuffisance de l'aération pulmonaire à son tour nuit à l'oxygénation du sang et prédispose à l'anémie d'autant plus que l'écolier respire toujours en classe un air plus ou moins vicié. Enfin, la position assise, trop prolongée, est tout aussi défavorable au fonctionnement des viscères abdominaux et elle peut contribuer aux déficiences du foie, de l'intestin et de l'estomac. C'est ainsi que l'école, si on ne remédie pas à cet état de choses, restera ce qu'elle a été trop souvent pour beaucoup d'écoliers : une maison de déchéance physique. (Extrait de *Quarante ans d'héliothérapie*, Editions F. Rouge, Lausanne.)



*Traitement hélio-climatique et orthopédique de la tuberculose osseuse et articulaire. Ces petits malades forment une patrouille d'éclaireurs qui n'engendre pas la mélancolie*

### Prévenir vaut mieux que guérir

Est-il possible de remédier à cet état de choses ?

Il existe en Suisse, dans les Alpes en particulier, plusieurs institutions qui se sont données pour tâche d'offrir à la jeunesse dont la santé est menacée ou affaiblie, la possibilité de suivre les programmes scolaires tout en se fortifiant. Les heures de classe, souvent en plein air, alternent avec des exercices de gymnastique. Grâce au climat favorable et à une méthode éprouvée, les résultats sont merveilleux.

En Suisse romande nous trouvons des homes d'enfants à l'altitude dans les stations suivantes : Champéry, Château-d'Oex, Cergnat-Leysin, Crans-sur-Sierre, Gryon, Villars-Chesières.

*A ceux qui n'ont pas pu prévenir*, les stations climatiques suisses offrent encore la possibilité de guérir.

Nous devons ici réformer une croyance fort répan-

due, mais erronée : « Faire une cure en Suisse, ce serait l'idéal, mais c'est trop coûteux ». Eh bien non ! Les stations suisses offrent des possibilités de cure remarquables à des conditions nettement plus favorables et moins onéreuses qu'ailleurs. Les institutions officielles de plusieurs pays voisins l'ont reconnu et hospitalisent en Suisse de nombreux malades atteints de tuberculose pulmonaire et osseuse. Le Gouvernement britannique, malgré sa loi sanitaire n'accordant les soins gratuits qu'à la condition de se soigner en Angleterre même, a retrouvé le chemin des stations de cure suisses.

### Ressources climatiques de la Suisse

Si la nature n'a pas comblé la Suisse dans le domaine des ressources naturelles, telles que charbon, fer, pétrole et autres minéraux, qui constituent la richesse de beaucoup de nations, elle s'est, au contraire, montrée très large en la dotant d'un climat favorable et de beautés naturelles qui en ont fait un des paradis du tourisme, que ce soit pour le sport, le repos ou pour suivre des cures. D'un climat disions-nous ? c'est plutôt d'une variété de climats qu'il s'agit. Malgré un espace relativement restreint, comparativement aux grands pays qui nous entourent, et grâce à une topographie à nulle autre pareille, des hautes stations alpines au « climat d'altitude stimulant » — même fortement stimulant pour les plus élevées — aux belles régions de nos lacs, protégées par les montagnes et jouissant d'un « climat très doux », de nombreuses stations bien équipées, s'étagent aux différentes altitudes.

### Actions diverses du climat

#### I. CLIMAT D'ALTITUDE

##### a) Climat fortement stimulant :

Le climat de ces stations stimule énergiquement le système nerveux, la circulation et le métabolisme (assimilation et désassimilation). L'action du climat est profonde : elle transforme complètement l'état neuro-végétatif (système nerveux autonome ou involontaire) et endocrinien (glandes à sécrétion interne ou hormones). L'organisme entier se modifie en s'adaptant aux nouvelles conditions ; fonctions physiologique et processus vitaux sont activés.

Stations : Arosa, Saint-Moritz, Pontresina.

##### b) Climat moins fortement stimulant :

Ce climat transforme moins brusquement et moins profondément les systèmes neuro-végétatif et endo-

crinien. L'adaptation se fait progressivement, avec plus de ménagements. La circulation, le métabolisme sont stimulés ; la capacité de travail augmente ; les processus vitaux et les fonctions physiologiques s'intensifient. Action tonique sur le système nerveux.

Stations : Adelboden, Davos, Lenzerheide, Leysin, Montana.

## 2. CLIMAT DOUX, FAIBLEMENT STIMULANT

L'organisme malade réagit à des stimulants plus doux que l'organisme sain, ainsi s'expliquent les observations faites il y a déjà longtemps et confirmées par des recherches récentes. Dans ces climats, quoique le système neuro-végétatif des malades ne se modifie ni aussi profondément ni aussi rapidement que dans les stations à climat stimulant, on a pu constater des difficultés d'adaptation pendant les deux premières semaines du séjour ; l'action du climat est cependant douce, et l'adaptation se fait graduellement. C'est pourquoi ce climat est particulièrement indiqué pour les malades débilités, dont les possibilités d'adaptation sont amoindries en particulier pour les personnes âgées et les petits enfants. Ces stations sont utiles comme lieu de transition et d'adaptation avant un séjour dans un climat stimulant et surtout après une cure d'altitude. Les personnes nerveuses s'y sentent généralement bien.

Stations : Engelberg, Flims, Klosters, les hauteurs de la région de Vevey-Montreux.

## 3. CLIMAT TRÈS DOUX

Le climat très doux abaisse le métabolisme. Il calme la circulation, la sécrétion des muqueuses et le système nerveux. La production calorifique y est faible ; les réflexes des systèmes vaso-moteur et neuro-cutané y diminuent. Ces climats sont surtout indiqués pour des cures de repos chez des sujets sensibles, dont l'organisme

est affaibli, dont la capacité d'adaptation est mauvaise.

Stations : Locarno, Lugano. Climat un peu moins sédatif : Montreux-Vevey.

## Conclusion

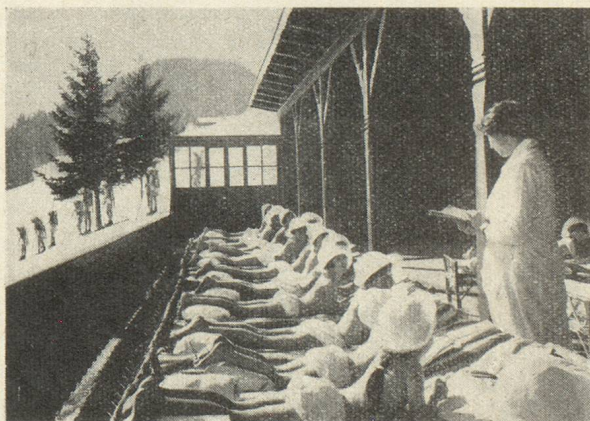
Les études et recherches climatologiques très poussées qui ont été faites en Suisse ont scientifiquement déterminé les composants et les vertus curatives de chacun de ces climats et établi la manière de s'en servir dans l'intérêt de la santé.

Le choix de l'altitude adéquate est un facteur important et parfois déterminant du succès d'une cure. Les écarts considérables des altitudes et la diversité des climats confèrent à la Suisse des possibilités infinies pour le traitement climatique des malades, comme pour la prévention de la tuberculose.

Une belle activité en faveur des enfants infirmes : « Les éclaireurs malgré tout » s'est aussi magnifiquement développée en Suisse depuis 1936. De nombreux enfants handicapés, qui jusqu'alors étaient confinés dans leur milieu peu aéré au propre comme au figuré, souvent incompris, au moral affecté et au regard triste, sont aujourd'hui transformés. Ils ont trouvé un centre d'intérêt, peuvent se réunir de temps à autre dans des camps à la montagne, tout comme les scouts valides. Que de visages devenus rayonnants, de jeunes vies qui pesaient à leur entourage et qui ont trouvé, non seulement la joie de vivre, mais aussi celle de se rendre utile.

Ces enfants ont bénéficié du climat salubre doublement efficace, parce que accompagné du « climat moral » complément indispensable pour conduire au succès les efforts déployés dans toute lutte contre la maladie.

V. Tinef.



Leçon pendant la cure de soleil en position ventrale  
(Préventorium du Dr A. Rollier)