

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

Artikel: Erster Schnee
Autor: Roelli, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-780078>

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: 13.03.2025

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

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 poussiéreuse, 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.

