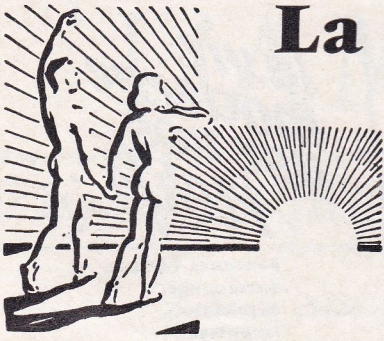




La cure d'air et de soleil au bord de la mer⁽¹⁾

La natation est un des meilleurs sports, lorsqu'on le pratique à la mer, pour le développement harmonieux du corps humain. Le plein air offre à la natation des avantages qui lui sont refusés en piscine close. On évite d'abord les conséquences fâcheuses dues à l'écart existant entre la température de l'intérieur de l'établissement et l'extérieur et on bénéficie d'une atmosphère non confinée et ensoleillée; on peut y effectuer de profondes inspirations. Ce qui caractérise l'atmosphère marine, en dehors de la pureté de l'air, la richesse d'ozone, la grande chaleur, l'abondante insolation, la sécheresse de l'air et la rareté de la pluie, c'est l'influence de certaines émanations provoquées par les algues et les varechs, qui sont riches en iode, chlorure de sodium, sulfate de calcium et de sodium, acide acétique, ces éléments qui jouent un rôle si important dans la guérison de certaines affections.

La chaleur et la lumière de la plage, au bout d'un certain temps, ajoutent des effets appréciables à ceux que le bain et la réaction du système nerveux produisent. La peau des étiolés brunit; leurs yeux brillent; les lymphatiques maigrissent, c'est-à-dire que la mollesse asthénique des tissus disparaît; les rachitiques cessent d'être blafards et apathiques; ils prennent une contenance assurée et de la vivacité.

Les bains de mer pris sur nos côtes du Nord ou pris sur nos plages du Midi, en saison appropriée et surtout dans les bassins, les criques orientées d'une manière particulière sur nos côtes de l'Ouest, à Arcachon, à Royan, le Croisic, les Sables d'Olonne, etc. représentent donc deux thérapeutiques différentes dont l'une comporte le bain froid, court, à réaction très vive; l'autre le bain tiède, pris sur les plages calmes et tempérées, prolongé, à propriété alternante.

La Riviera a l'avantage du soleil et de la belle nature, d'une humidité assez faible avec pluies rares; l'inconvénient réside dans les vents violents et la chute brusque de la température au coucher du soleil. On y séjourne surtout d'octobre à fin février. Ce climat est indiqué aux gens âgés, atteints de bronchite ou d'emphysème, avec tuberculose fibreuse, et contre-indiqué chez les névropathes excitable, les tuberculeux fébriles et hémop-

toïques, les aortiques et les cardiaques hypertendus. Le littoral de la Manche présente peu de luminosité, un degré élevé d'humidité, un air très stimulant. Les principales stations, surtout fréquentées en été, sont: Roscoff, Berck, Erquy, le Val André, Trégastel, etc.; ces climats sont conseillés aux atteints de tuberculose chirurgicale, et contre-indiqués aux tuberculeux pulmonaires dans les formes évolutives, fébriles ou accompagnées de catarrhe. La station d'Arcachon, sur l'Atlantique, représente le climat marin sédatif; elle est bien abritée, entourée de forêts de pins; on la recommande à la saison d'hiver aux tuberculeux, aux congestifs, fébriles en évolu-

Alors que le climat côtier, aidé de bains de mer, a une action activante sur la croissance, le climat de montagne a

par le Dr H. HERSCOVICI
Membre de la Commission d'Hygiène
du département de la Seine

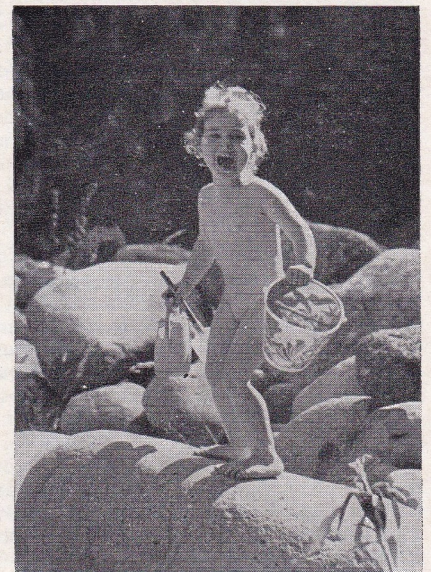
surtout une action freinatrice. Les adolescents et les enfants, à la croissance difficile, chétifs, devraient aller à la mer où, aidés du bain de mer, du soleil, de l'air, ils triomphent facilement de tous les troubles de leur puberté. De plus, un climat nouveau a toujours été la source d'habitudes nouvelles et de modifications adaptatives remarquables pour le développement normal de l'enfant. Ainsi, les intempéries climatiques, le froid, le chaud, la pluie, le brouillard que l'on subit au maximum à la mer, ont des actions éminemment éducatrices; ces rudes influences bienfaisantes elles-mêmes de la mer s'expliquent par la mise en jeu de ces fonctions adaptatives qui sont, selon Carrel, à la base même de la physiologie de notre organisme. Le bien-être, l'énergie, la santé et la vie ne pouvant être gardés que par un effort persistant et constamment renouvelé.

La peau, la musculature, le système nerveux, par la nécessité de l'instinct et sous l'impulsion de la volonté, sont entraînés à la lutte contre les éléments adverses; d'où l'endurcissement, qui peut être l'effet d'un **training** éducateur, et non le résultat d'une adaptation brutale à nos climats. Or, la vie de l'esprit est, plus encore que celle du corps peut-être, sous la dépendance des facteurs cosmiques, climatiques, ambiants, car, ainsi que le note Torlais, l'influence des cli-

mats sur les différentes manifestations de l'activité humaine est sans conteste.

L'air, la lumière et les bains de mer, par les réactions qu'ils provoquent dans l'intimité des tissus, constituent des éléments énergiques et indispensables pour coordonner, stimuler et équilibrer toutes les fonctions du corps humain; ce sont les seuls moyens thérapeutiques naturels de lutte contre les conditions anormales et vicieuses de la vie des grandes cités. On comprend aussi toute l'importance que révèlent ces considérations en faveur de la connaissance parfaite des divers climats et de la façon la plus judicieuse de les utiliser pour le grand bien de l'enfant et de l'homme lui-même. Il faut combattre les excès, les insuffisances et les tumultes organiques, sources des misères de la vie humaine; le climat marin permet de le faire à des heures régulières, par les rayons du soleil, par la lumière, l'air marin, la balnéation marine, la détente physique et intellectuelle. On peut s'y replier sur soi-même, y écouter sa propre pensée, s'y revitaliser afin de prévenir: défaillances organiques, développement des états morbides, déficiences, tares et carences; ce climat permet d'accroître les ressources capables d'assurer l'équilibre physico-moral, l'harmonie fonctionnelle et le bien-être. Ce sont là les facteurs de santé, de paix et de bonheur, buts que recherche la majorité de la masse humaine.

Photo Réding, Toulouse.



(1) Voir LA VIE AU SOLEIL de Janvier-Février et Mars-Avril 1964.