



# SALUTAIRES BAINS SULFUREUX

Même une chose qui sent l'œuf pourri peut guérir: les bains de soufre sont utilisés depuis des siècles dans les indications les plus diverses.

Jürg Lendenmann

Le soufre pique les yeux autant que le nez. Le soufre (S) pur a une couleur jaune vif. On pourrait même confondre avec de l'or le composé de cet élément chimique avec le fer, la pyrite ( $\text{FeS}_2$ ), aussi nommée l'«or des fous». De nombreux composés du soufre se reconnaissent à leur odeur caractéristique. Le sulfure d'hydrogène ( $\text{H}_2\text{S}$ ) sent l'œuf cuit dur voire avarié; ce gaz est d'ailleurs, avec d'autres composés soufrés, responsable de la mauvaise haleine. L'avantage, avec les bains médicaux au soufre, c'est que beaucoup de gens perçoivent leur odeur, mais pas tout de suite.

## Un très vieux remède

«Vieille femme, apporte-moi du soufre qui guérit les maux et apporte aussi du feu afin que je purifie la maison», dit Ulysse à la nourrice Eurycleé à son retour chez lui. Les Romains, quant à eux, utilisaient les propriétés antimicrobiennes du soufre pour la conservation du vin. Il servait aussi à la conservation des fruits secs et du raifort.

Le soufre était en outre déjà utilisé comme remède dans la Chine ancienne et la Grèce antique. Les sources soufrées de la vallée du Jourdain et autour de la mer Morte sont utilisées pour leurs vertus médicinales depuis l'époque romaine.

## Pour de nombreuses maladies

Les bains de soufre contiennent du sulfure d'hydrogène ( $\text{H}_2\text{S}$ ) et d'autres sulfures. Ces bains stimulent la circulation et ont des propriétés anti-inflammatoires, kératolytiques, antimicrobiennes (contre les bactéries et les champignons) et antiparasitaires. Parmi leurs indications traditionnelles, citons l'acné, le pityriasis versicolor (mycose cutanée), la séborrhée (production excessive de sébum), les pellicules, la gale, l'eczéma, les infections à cham-

*Une personne de 70 kg renferme environ 150 g de soufre.*

pignon et la rosacée (inflammation chronique de la peau du visage).

Les bains de soufre sont utilisés dans les maladies rhumatismales, l'arthrose, la goutte, les douleurs musculaires, la fibromyalgie, ainsi que dans les maladies de peau comme le psoriasis, l'eczéma atopique, l'acné et la séborrhée.

Un bain de soufre ne doit pas durer plus de 20 minutes.

Sur le plan des effets indésirables possibles, le soufre peut entraîner des irritations cutanées locales. En outre, l'odeur forte du soufre élémentaire reste longtemps incrustée sur la peau.

## Quand il vaut mieux les éviter

Avec une température de l'ordre de 37 à 39 degrés, les bains de soufre sont déconseillés chez les personnes qui ne doivent pas prendre de bains chauds. Notamment en cas de maladies cardiovasculaires et de maladies fébriles et infectieuses, ainsi qu'en cas de lésions ou d'affections cutanées. On renoncera en outre aux bains sulfureux en cas d'allergie ou d'intolérance au soufre. Si la concentration de  $\text{H}_2\text{S}$  dans l'eau est élevée, mieux vaut aussi se montrer prudent en cas de polyarthrite rhumatoïde en phase aiguë.

Par ailleurs, l'eau ne doit pas entrer en contact avec les yeux et les muqueuses et les bains de soufre sont contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que chez les enfants en bas âge.

### La culture des bains en Suisse

Les Romains ont apporté la culture des bains dans notre pays. Les premiers bains de soufre évoqués dans la littérature sont ceux de Lostorf, Yverdon-les-Bains et, probablement, Alvaneu Bad. «Le XIX<sup>e</sup> siècle est l'âge d'or des bains», explique Quirinus Reichen. «Après le début de la première guerre mondiale, la plupart ont fermé.» Si vous cherchez des endroits où prendre des bains sulfureux, vous en trouverez à Andeer (GR), Bad Schinznach (AG; la source la plus concentrée en soufre), Heiden (AR), Bad Serneus (GR), Lenk (BE), Lostorf (SO), Luchsingen (GL; randonnée et bains), Samedan (GR), Schwefelberg-Bad (BE) et Yverdon-les-Bains (VD). Différents assureurs du secteur privé ou semi-privé interviennent dans la prise en charge des cures de repos et/ou thermales ([kuren.ch](http://kuren.ch) > Downloads).

Vous pouvez aussi prendre un bain de soufre tranquillement à la maison, en respectant les mêmes conseils et mesures de précautions que dans les établissements publics. Vous trouverez les produits qu'il vous faut pour cela (bains médicaux au soufre) en pharmacie. <

### Le soufre en faits

- Le soufre est un minéral indispensable à la vie. Dans les aliments d'origine animale et végétale, le soufre est présent dans trois acides aminés: la cystine, la cystéine et la méthionine. Le soufre est aussi présent dans de nombreuses enzymes et coenzymes.
- Les acides aminés soufrés sont particulièrement concentrés dans les cellules du système immunitaire et la peau, surtout dans la kératine (ongles et cheveux).
- Une personne de 70 kg renferme environ 150 g de soufre.
- Les composés soufrés se distinguent par leur odeur caractéristique. Exemple: la mouffette, le café, le cassis, de nombreux fruits, l'asperge.
- Les cacahouètes grillées (365 mg/100 g) et le parmesan (340 mg/100 g) ainsi que le cacao en poudre, la farine de soja et les noisettes (environ 200 mg/100 g chacun) sont riches en soufre non protéique. Le lait en contient 330 mg/100 g.
- Le soufre est également utilisé pour fabriquer des engrais, le bout des allumettes et la poudre noire inventée en Chine et aujourd'hui surtout utilisée pour les feux d'artifice.
- Les combustibles fossiles contiennent de grandes quantités de soufre. Leur combustion entraîne le rejet de dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>), un gaz toxique qui pollue l'atmosphère et entraîne des retombées acides.