Literature sportive : "Sportmedizin für Jedermann"

Autor(en): **Pellaud, Fr.**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hygiène sportive

« Le miel a vaincu l'Everest »

Le miel, aliment du sportif

Il est nécessaire que l'alimentation d'un athlète, d'un gymnaste, s'adonnant aux sports d'été et d'hiver, de plaine ou de montagne, soit conditionnée par des éléments énergétiques sains, rapidement assimilables par l'organisme.

Lors d'un effort sportif, effort soudain, parfois violent, l'appareil musculaire est le producteur de travail. Le muscle, tel le moteur de carburant, exige un aliment de soutien, d'oxydation spontanée.

L'un d'entre eux, le miel, remplit ces exigences. Non seulement à l'effort, mais tout au long de l'existence. Retenons quelques citations historiques, dont les premières sont très vieilles.

Qui ne se souvient des sages paroles de Salomon : « Mange du miel, mon fils, car il est bon ! », prononcées deux mille ans avant nous.

Pythagore, le mathématicien, qui nous a laissé les « nombres d'or », préconisait à ses disciples de se sustanter de pain et de miel.

Dans la Rome du Colisée, le grand cirque, l'athlète, qu'il fût un bestiaire, un gladiateur, se nourrit préalablement de miel avant de descendre combattre dans l'arène.

Apulée, un écrivain romain, à propos d'un centenaire nommé Pollion, écrit qu'il maintint sa jeunesse grâce au « miel en dedans » et à « l'huile en dehors ».

De nos jours, on se préoccupe beaucoup de technique d'alimentation ou diététique. Le Dr Paul Carton, ardent défenseur du végétarisme, éminent diététicien français, relève, à propos du miel : « Il est, après les fruits sucrés, le meilleur sucre que l'on puisse consommer. C'est un aliment vivant, vitaminé, diastasé, parfumé, minéralisé ».

« Le miel a vaincu l'Everest » s'écrie, au moment d'apprendre la victoire de son fils, en 1953, M. Lowe, père du compagnon d'Hillary et apiculteur comme lui. Il libelle, au journal anglais « Daily Telegraph, un télégramme en ces termes : « ...C'est à l'importante consommation qu'il fait du produit de ses abeilles, qu'Hillary doit sa force et son endurance exceptionnelles... Je signale aussi que mon fils et Hillary ne fument pas ».

Les sucres alimentaires sont au nombre de cinq ; deux d'entre eux, le glucose et la lévulose, sont oxydés ou « brûlés » immédiatement au sein de l'organisme. Le sang les véhicule alors dans le muscle et dans les tissus.

Les vitamines du miel — A, B, C, — sont à la base de l'alimentation de la croissance et de l'entretien des organes.

Le Dr Comby, dans la « Revue des Archives de Médecine des Enfants » le recommande, « à cause de ses vitamines puisées dans le pollen des fleurs ».

« Le miel, dit-il, contient en abondance de la vitamine B, stimulatrice de croissance. Il semble donc établi que le lait sucré avec du miel doive jouer un rôle de plus en plus grand en puériculture ».

On peut multiplier à l'infini les observations similaires recueillies dans des homes d'enfants, des hospices, des préventorias. Sans omettre le livre de recettes de « Tante Marie » où l'on découvre, au chapitre des maladies, le lait sucré au miel lors des maux de gorge ou d'estomac. Doux comme le miel, dit-on. Mais aussi laxatif, devrait-on ajouter, en présence de certaines constipations chroniques.

Travail musculaire

Le muscle, au repos, n'est jamais complètement détendu. Il se trouve légèrement contracté entre ses points d'insertion, en un état que l'on appelle tonus.

Si l'on voulait définir le tonus, nous nous rapporterions à la définition de notre bon maître, le professeur Chailley-Bert, qui tient la Chaire de Biologie Appliquée à l'Education physique et aux sports de la Faculté de médecine de Paris :

«Le tonus est un état basal de contraction musculaire permanente et involontaire, de nature réflexe, sur lequel se greffent, ou se superposent, le cas échéant, la contraction clonique ou l'activité statique ».

Le miel est un excellent apport de l'intégrité du tonus musculaire.

Pendant le travail musculaire, le muscle brûle sa propre provision, puis il fait appel au sang, véhicule transporteur entre le foie et le muscle.

Un litre de sang contient au repos 1 gr. — 19,20 de glucose.

Ce taux peut, faute d'aliments, baisser notablement durant l'effort. S'il descend au-dessous de 0,50 gr., l'on assiste à un véritable effondrement physique du sportif. Témoin les coureurs de fond à ski et les marathoniens.

D'où la nécessité d'un ravitaillement en sucre au cours de l'effort, pour les raisons que nous connaissons.

Claude Giroud, Prof., Paris, mars 1954.

Littérature sportive

„Sportmedizin für Jedermann"

Il y a un peu plus d'une année, l'E.F.G.S. publiait son premier ouvrage « Education physique, guide d'entraînement pour l'instruction préparatoire ». Elle vient d'éditer le No 2 de cette série de publications. Il s'agit de la brochure « Sportmedizin für jedermann » (Médecine sportive pour tous) du Dr Rudolf Dubs-Buchser de Winterthour, qui peut être obtenue auprès de l'éditeur, Jean Frey A.G. Zurich, pour le prix de Fr. 2.50.

Il s'agit d'un manuel de 127 pages, format de poche, abondamment illustré et traitant de toutes les questions de la médecine appliquée à l'éducation physique et aux sports. Cet ouvrage arrive à point nommé. Depuis quelques années, en effet, le contrôle médico-sportif s'implante lentement mais sûrement dans tous les milieux s'occupant d'éducation physique et de compétitions sportives. « Sportmedizin für jedermann » (qui n'existe malheureusement pas encore en français) fut rédigé par un médecin doublé d'un sportif ; il peut constituer un guide précieux pour tous nos médecins sportifs et également pour les dirigeants et responsables de nos sociétés ou clubs de gymnastique et de sport. Un chapitre particulièrement intéressant est celui traitant des différents types anatomiques et physiologiques et des sports correspondant à chacun d'eux. Les jeunes gens ont ainsi la possibilité de choisir le sport qui s'adapte le mieux à leur propre constitution physique.

D'autres chapitres tels que : 1. Ce que chaque sportif doit savoir de son organisme. 2. Etes-vous en bonne santé ? 3. Les accidents du sport ; moyens de les prévenir. 4. L'alimentation du sportif. 5. Hygiène et soins corporels, complètent admirablement le contenu de cet ouvrage, que l'Association nationale d'éducation physique a fait distribuer à toutes les associations sportives de notre pays et que l'Ecole fédérale de sport recommande chaleureusement à nos lecteurs.

Fr. Pellaud.

Administration: Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte de chèques III 520 - Rédaction: Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud