Biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports

Autor(en): **Poucel, J.**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996878

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

les repas de façon telle que l'organisme ne reçoive que des aliments de haute valeur nutritive, faciles à digérer et à assimiler. Il importe que chaque sportif s'observe pour choisir aussi lui-même la nourriture qui lui convient le mieux.

Avant l'épreuve, le sportif s'inspirera des expériences qu'il aura faites pendant l'entraînement. Il absorbera des aliments très nutritifs, mais légers à l'estomac. Quant à la quantité, il tiendra compte de l'effort à fournir, de l'ultime occasion de se restaurer avant l'épreuve et de ses habitudes.

Pendant l'épreuve, le sportif a souvent besoin de se réconforter. Mais cela ne peut pas toujours avoir lieu au moment propice pour chacun. C'est pourquoi il est indiqué de recourir à une nourriture que l'organisme puisse assimiler promptement et facilement. Le cas se produit en particulier lors d'épreuves de durée pendant lesquelles les participants sont ravitaillés à plusieurs reprises (marches de fond, courses cyclistes).

Conseils utiles

Comme nous le disons au début de cet exposé, on ne peut pas s'en tenir à une alimentation type, valable pour tout le monde. C'est pourquoi les indications ci-après rendront plus d'un service aux sportifs qui s'en inspireront en tenant compte de leurs expériences et de leurs besoins personnels.

En règle générale, on choisira une nourriture mixte saine et appétissante composée de viande, de légumes, de pommes de terre, de pâtes, de salade, de bouillies (porridge ou mousse aux flocons d'avoine Bircher), de lait, de fromage, le tout consommé dans un ordre varié et accompagné abondamment de fruits frais et de noix. Peu de café et mieux vaut s'abstenir d'alcool et de nicotine pendant toute l'année. La quantité de nourriture à absorber dépend des besoins personnels. (Contrôler le poids du corps régulièrement chaque semaine, de préférence le matin à jeun et pas après une séance d'entraînement intense.

Quand on recommence à s'entraîner, il faut s'accorder suffisamment de sommeil; la façon de vivre ne change pas. Tout au plus se tient-on davantage en plein air. Le besoin de nourriture augmente en proportion de l'effort fourni. On complètera en particulier le petit déjeuner au moyen de bouillie aux flocons d'avoine, de riz au lait, etc., d'Ovomaltine. Aux repas intermédiaires, l'Ovo Sport et l'Ovomaltine sont indiquées. On consommera les quantités habituelles de viande, plutôt renforcées, en donnant la préférence à la viande pauvre en graisse et peu rôtie. En revanche, on absorbera des légumes et des fruits en abondance.

Avant la compétition

La veille, on prendra un repas nourrissant avec beaucoup de viande, mais facile à digérer. S'abstenir de choux ou de légumineuses qui provoquent des flatuosités. On absorbera ce repas assez tôt pour pouvoir faire ensuite une longue promenade de digestion.

Le matin de la compétition, on déjeunera au moins une heure et demie avant le départ: riz au lait ou bouillie de flocons d'avoine, beaucoup de sucre avec de la cannelle, du pain ou du pain croustillant, de l'Ovomaltine. Immédiatement avant la compétition, sucer à la rigueur un peu de sucre ou de sucre de raisin. A ce moment-là, il faut être prudent et s'abstenir de boire une forte ration de lait. Bien des athlètes le supportent mal pendant l'effort. Ici, l'Ovomaltine rend de bons services, car elle favorise la coagulation du lait en fins flocons. Le sportif qui craint particulièrement le lait recourt à l'Ovo Sport. Celle-ci contient une addition de lait judicieusement dosée et puis, le produit est conçu de telle façon qu'il exclut la coagulation du lait en grossiers flocons dans l'estomac.

Quand il s'agit de sports de durée, on commence trois à cinq jours auparavant à s'assurer des réserves de forces en prenant des repas riches en viande, aussi crue ou peu rôtie, beaucoup de fruits, peu de graisse et pas trop de lait. (Pendant les Jeux olympiques, les équipes de tous les pays ont consommé une quantité étonnante de viande).

Pendant la compétition de courte durée, on se contentera d'un peu de sucre ou de sucre de raisin, de thé, de café, d'Ovomaltine ou d'Ovo Sport. Durant les épreuves de longue durée, on prévoira une collation intermédiaire plus copieuse, composée de bouillie claire d'avoine très sucrée, d'Ovomaltine ou d'Ovo Sport, au besoin de viande maigre et de pain croustillant. A l'occasion, rien n'empêche de consommer même des œufs à la coque ou mi-durs et, pendant certaines compétitions (course de fond à skis, etc.) de déroger sensiblement à la règle en se nourrissant de lard et de jambon.

Excitants. Il n'est pas exclu que les excitants puissent influencer la forme physique. La caféine, par exemple, est un excitant. Mais le café et le thé sont entrés à un tel point dans nos habitudes qu'une tolérance est inévitable. L'action du kola est problématique, aussi son rôle est-il sans importance. Quant à l'alcool, point n'est besoin de répéter ici qu'il est impropre à majorer les forces. Même les médicaments tels que la Coramine, la Pervitine et les poisons violents sont discutés en tant que dopings. Moralement ces derniers sont condamnables, parce qu'ils sont antisportifs et ne répondent nullement à ce que l'on attend d'eux. Le vrai sportif sait que le succès dépend uniquement d'un entraînement rationnel. aussi désapprouve-t-il d'emblée tout ce qui est nuisible et antisportif.

Dr M. B.

Biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports

Le rideau de... fumée

Le Dr J. Poucel, hygiéniste français éminent, auteur de plusieurs livres qui devraient figurer dans toutes bibliothèques de sportifs ou de gymnastes, déducateurs, dénonce, sous le titre «Le rideau de... fumée», les méfaits du tabac. Sa voix est celle d'un homme de science. Elle est objective, sonne clair.

Les méfaits du tabac sont de trois ordres:

1. **La fumée est un irritant mécanique.**

   Elle irrite les conjonctives; la muqueuse buccale, le larynx, la trachée, les bronches. Elle crée un état de moindre défense au terrible mal du cancer, surtout celui du poumon qui ne cesse de s'amplifier depuis ces dernières années. C'est le goudron de la fumée qui agit le plus nocivement sur les poumons.

2. **La fumée du tabac est un complexe toxique**

   Il entre dans la composition du tabac, en dehors de la collidine, l'oxyde de carbone, l'acide prussique, les pyridines, etc. Ces poisons se fixent avec prédilection sur le système nerveux sympathique qui commande à toute la vie organique, déclenchant des troubles chroniques dénommés **tabagismes.**

   On relève des malaises digestifs, des troubles circulatoires touchant le **cœur,** pouvant entraîner jusqu'à l'angine de poitrine mortelle.

   Les **cellules cérébrales** ne sont pas indemnes et l'on peut être atteint de troubles de la mémoire et de

la volonté. Il y a diminution de la personnalité. Le gros fumeur mène une vie de plus en plus automatique.

3. **L'usage du tabac crée une toxicomanie, maladie de l'esprit, la tabacomanie.**
Tout comme pour l'alcool, l'opium, la morphine, la cocaïne, le malheureux, possédé par la passion du tabac, a toute les peines du monde à s'en défaire.

Et le Dr Poucel, ce vieillard de soixante-quinze ans, de poursuivre son exposé en s'adressant à la jeunesse, aux «moins de vingt ans»: «Mais tu sais maintenant, chère jeunesse, à quoi tu t'exposes. Si tu aimes la liberté, ne te forge pas une chaîne d'esclavage. Tu es éprise d'idéal. Tu ne voudrais pas faire de mal aux autres. Or, si celui qui boit nuit surtout à lui-même, celui qui fume, en obligeant les autres à respirer sa fumée, cause un tort à tous ceux à qui la fumée est nocive ou désagréable. Et d'abord aux enfants: on voit de jeunes mères fumer avec leurs amies auprès des berceaux ! Puis à tous ceux à qui le tabac est défendu pour raison de santé et dont certains peuvent être sensibilisés à d'infimes doses. **Le tabac est anti-social».**

Rapprochons, à cette dernière phrase, au fond très dure, l'image classique du jeune homme, qui, pour se donner de l'assurance, en société ou ailleurs, allume une cigarette.

En est-il personnellement responsable ?

Pas le moins du monde ! Le fait de fumer confère une certaine dignité. Cet usage «innocent» de l'Herbe à Nicot, démasque, le dit ailleurs le Dr Poucel, à l'observateur désintéressé, rompu aux recherches scientifiques, son **vrai visage sous son hypocrite bonhomie.**

LE COIN DU BOUQUINEUR

BIBLIOTHEQUE
de
l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Règlement d'utilisation

Introduction

Nous pensons intéresser les lecteurs de Jeunesse Forte Peuple Libre en leur donnant connaissance, ci-après, d'un extrait du règlement de la bibliothèque de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Notre bibliothèque n'a aucune prétention, bien qu'elle groupe actuellement environ 12.000 titres d'ouvrages ayant un rapport plus ou moins direct avec la gymnastique et les sports et cela dans les langues allemande, française, italienne, anglaise, espagnole, etc.

Que tous ceux qui désirent approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'éducation physique fassent part de leurs désirs à notre dévoué bibilothécaire M. Markus Nyffenegger, qui se fera un plaisir de les satisfaire dans la mesure de ses possibilités.

Et si, par hasard, vous disposez d'ouvrages sportifs qui n'ont plus d'intérêt pour vous, songez qu'ils pourraient faire le bonheur d'autres lecteurs si vous voulez bien les confier à notre bibliothèque.

Fr. Pellaud.

I. Dispositions générales

Article 1. — Domaine d'investigation. — La bibliothèque groupe, en premier lieu, toutes les nouvelles publications en allemand, français, italien et anglais, traitant de questions ayant un rapport direct avec l'éducation physique en général, la gymnastique et le sport ainsi qu'à tous les domaines qui s'y rapportent.

Dans une mesure plus restreinte, mais toutefois proportionnée aux besoins de l'E.F.G.S., elle dispose également d'ouvrages scientifiques dans d'autres domaines, en particulier dans celui de l'éducation, sans oublier une collection de bons romans et autre littérature divertissante.

Article 2. — Bénéficiaires. — La bibliothèque est mise gratuitement à la disposition des hôtes, des maîtres de gymnastique et de sport, des directeurs et des participants aux cours, des fonctionnaires et employés de l'E.F.G.S., ainsi que de toute autre personne habitant notre pays.

Art. 3. — Code de civilité. — Les bénéficiaires de la bibliothèque s'engagent à avoir le plus grand soin des livres qui leur sont confiés; ils éviteront, en particulier, les affreuses «oreilles d'âne», les marques de doigts, le séjour prolongé des ouvrages au soleil, etc. Il ne doit, en aucun cas, être fait de signes ou d'annotations dans la marge et encore moins de décalques. Pour tout ouvrage détérioré ou perdu, le bénéficiaire est tenu d'en assumer le remplacement. Le bibliothécaire fixe le montant des sommes à payer. Sont également considérés comme perdus les ouvrages qui n'ont pas été rendus après un délai de six mois malgré les réclamations orales ou écrites faites à ce sujet.

II. Prêt pour l'utilisation à l'E.F.G.S.

Article 5. — Rayon de prêt. — Les livres ne sont en principe, prêtés que pour être utilisés dans le cadre de l'E.F.G.S. Toutefois, pour des raisons d'étude, la remise d'ouvrages spécialisés à titre de prêt à l'extérieur est également possible (v. article 12 et 14). Les ouvrages rares et de grande valeur ne sont pas expédiés à l'extérieur.

Article 6. — Obligation d'inscription. — Dans chaque cas, même pour des prêts de très courte durée, chaque bénéficiaire de la bibilothèque doit faire inscrire sur sa carte de prêt, par le personnel de la bibliothèque, les livres et revues qui lui sont confiés. Les bénéficiaires qui ne sont pas connus du bibliothécaire doivent lui faire part, à sa demande, du cours auquel ils appartiennent ou lui indiquer leur adresse exacte.

Article 7. — Nombre d'ouvrages prêtés. — Il n'est pas remis plus de six ouvrages de littérature spécialisée au même bénéficiaire (à l'exception de ceux nécessaires à des études spéciales). Ce nombre est limité à trois pour les romans et la lecture de divertissement.

Article 8. — Prêt aux participants de cours de longue durée. — Pour les participants au cours de 1 mois et plus ainsi que pour les fonctionnaires et employés de l'E.F.G.S., le délai de prêt est fixé à un mois. Ce délai est sans autre prolongé d'un mois si l'ouvrage en question n'est pas demandé par un autre intéressé. Les participants aux cours doivent restituer les livres qui leur ont été confiés au plus tard 3 jours avant la clôture du cours.

Article 9. — Prêt aux participants de cours de courte durée. — Les bénéficiaires de la bibliothèque provenant de cours de courte durée (moins de 1 mois) doivent restituer les ouvrages en leur possession, à la bibliothèque, au plus tard une heure avant leur départ mais en tous cas pendant les heures de bureau.

Article 10. — Restitution avancée. — Dans des cas urgents, le délai de prêt peut être raccourci, interrompu ou même supprimé. Il doit être immédiatement donné suite aux directives du bibliothécaire.