Les fruits dans l'alimentation du sportif

Autor(en): **Giroud, Claude**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996784

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 fruits dans l'alimentation du sportif

par Claude Giroud, prof.

Quand nous étions enfant, habitait non loin de chez nous un médecin, ami de la nature et de la médecine physique. La médecine était pour lui bien plus un sacerdoce qu'un gagne-pain. Disciple de la marche, il ne reculait pas de faire plusieurs heures à pied pour soigner un malade habitant parfois sur les monts, au-dessus du lac. Il recommandait, en matière d'alimentation, les fruits crûs, si possible cueillis sur l'arbre. Avait-il besoin de nous recommander, à nous, chapardeurs de la belle saison, de goûter aux cerises, poires, abricots des vergers !

Les fruits sont le charbon du muscle. Les avis que l'on va vous soumettre dans cet exposé sont ceux de spécialistes de la diététique. Nous les avons recueillis pour vous, ainsi que les propos qui suivent, dans une revue d'hygiène française.

« Le fruit est très exactement le produit final, l'aboutissement de la plante, en l'occurence de l'arbre, donc sa partie la plus riche ! En d'autres termes, le fruit est un produit végétal de toute première valeur alimentaire.

Contrairement à une opinion courante, les fruits ne sont pas simplement un dessert que l'on prend à table, au moment de la « desservir », c'est-à-dire un complément au repas substantiel. Sont-ils par ailleurs un article de luxe ? Loin de là, mais plutôt un aliment de choix par excellence. S'ils ne contiennent pas de graisse — à part les fruits oléagineux — et peu d'albumines, ils nous fournissent les aliments de base à l'alimentation dont a besoin notre organisme, à savoir l'eau, le sucre — sous forme de glucose ou sucre naturel de fruits — ; sucre bien supérieur à la saccharose provenant d'une racine, la betterave, des vitamines, des acides organiques, des sels minéraux alcalins.

Mais les fruits ne sont pas seulement le produit final du végétal, ils sont également un produit élaboré parfait de la nature. Nous n'avons qu'à tendre la main quand ils sont dorés, à les manger lorsqu'ils sont encore pleins de soleil et de sève. S'il le faut, nous les consommerons sous une autre forme ; fruits séchés, fruits conservés, confiturés, jus pasteurisés, jus concentrés, gelées, pâtes, sirops.

Que nous disent à ce sujet les spécialistes de la diététique et de l'hygiène alimentaire modernes. Médecins, hygiénistes, diététiciens, nutritionnistes, recommandent unanimement de manger plus de fruits. »

Voici ce qu'écrit le professeur von Gonzenbach, directeur de l'Institut d'Hygiène de l'EPF de Zurich : « La dentition et le tube digestif de l'homme prouvent que ce dernier est un fructivore : fruits, baies noix, noisettes, amandes, céréales. Trois facteurs essentiels constituent la base de la valeur alimentaire des fruits, soit les sucres, les sels minéraux, les vitamines. La teneur en sucres, et notamment en glucose directement assimilable, est une source rationnelle d'énergie pour le cœur et tous les muscles : le sucre est le charbon du muscle.

Ancien médecin en chef de la Clinique physiothérapique « La Lignière » près de Gland, le Dr Muller estime que les fruits et leurs jus dérivés non fermentés sont une double source d'énergie et de santé. « Ils sont pauvres en protides (albumines), encore plus pauvres en lipides (graisses), mais par contre très riches en glucides (sucres), et à cet égard, ils sont énergétiques et favorisent le travail musculaire. Les jus de fruits ne sont pas de simples boissons, mais des aliments liquides, au même titre que le lait ».

Mais les fruits n'ont-ils pas intrinsèquement une valeur thérapeutique indéniable ? Consultons le professeur Noorden, de Vienne, qui a étudié toutes les questions touchant le problème de l'alimentation. La valeur thérapeutique des fruits réside dans ce mélange d'acides organiques, sucres naturels et sels minéraux. Les fruits frais et séchés sont l'aliment convenant le mieux au sportif. « Aucun autre aliment n'est en mesure de fournir aussi rapidement tant d'énergie à notre organisme. La glucose brûle vite et en totalité dans notre corps. Il est peut-être le combustible le plus prompt à s'enflammer dans la machine humaiet et le plus apte de tous les corps hydrocarbonés à couvrir une dépense d'énergie soudaine et importante ».

Il serait utile de relever, sur la valeur thérapeutique des fruits, plusieurs autres avis pertinents, tels que ceux du professeur Marcel Labbé, de Paris. « Le jus de raisin est un lait végétal. Son action est comparable à celle d'un sérum vivant. Quelle est en somme son action sur les malades ?

Le fiévreux qui produit constamment beaucoup de chaleur, brûle des substances en grande quantité. Il a donc besoin d'aliments très riches en calories, mais dont les meilleurs sont ceux qui laissent le moins possible de résidus dans l'organisme. Les jus de raisin, en particulier, qui contiennent une forte proportion de sucres sous une forme directement assimilable, constituent l'aliment par excellence capable à la fois d'apaiser la soif et d'apporter à l'organisme les aliments énergétiques nécessaires. Etant très digestibles, ils ne mettent nullement à contribution les organes du tube digestif, qui, à la suite de la fièvre, ne peuvent travailler normalement. Les cures de raisins sont indiquées dans tous les cas de dérangement des fonctions digestives par suite d'alimentation irrationnelle, puis, dans le cas d'une alimentation trop riche en albuminoïdes (viandes, charcuterie, œufs, fromage) ; le corps, saturé de toxines, est prédisposé au rhumatisme, à l'hypertension artérielle, à l'artériosclérose.

Cet excès d'acidité du corps peut se combattre par la simple absorption de raisins et de jus de raisin qui, par leur teneur en sels basiques, compensent cet excès et rétablissent l'équilibre acido-basique. »

Le jus de fruits est un sérum exprimant quatre vertus nutritives fondamentales. Le professeur Paul Boulet, de la Faculté de Médecine de Montpellier, nous apprend : « Les jus de fruits représentent la somme de quatre sérums : un sérum sucré, un sérum minéralisé, un sérum alcalinisant et un sérum vivant, dont l'action d'utilisation et de stimulation nutritives, complète les précédentes ».

Les jus de fruits sont une garantie à l'égard du taux en glucose. Le professeur Jean Lavolay, de Paris, le prouve à l'aide de l'observation suivante : « Du point de vue de l'énergétique alimentaire, il est évident que ce sont les glucides qui représentent la fraction la plus intéressante des fruits et de leurs jus. Dans le groupe des jus de raisin, le taux des glucides est relativement élevé, de 12 à 25 pour cent. L'équivalent calorifique des sucres y est, en chiffres ronds, de 50 à 100 par centimètres cubes, soit 500 à 1000 calories par litre ».

Les fruits sont le constituant de notre hygiène alimentaire. Ils entretiennent notre santé, du point de vue hygiénique, sont un facteur de guérison, du point de vue prophylactique. Ils assurent notre corps de combustible le plus rapidement assimilable qu'il soit. Les fruits sont le charbon du muscle, répétons-le.

Claude Giroud.

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