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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 17 (1960)

Heft: [3]

Artikel: Le médecin recommande

Autor: Schönholzer

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996293

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tabac et liberté

Chaque cigarette de la future maman apporte à l'enfant qui va naître, la dose de poison, qui en fera un être chétif et nerveux...

« ... Il y a encore des fumeurs qui ont l'illusion de croire que cette plante n'est pas aussi mauvaise qu'on veut bien le montrer, et ceci est une des meilleures preuves que l'homme ne jouit pas de sa liberté entière.

« Il y a un certain nombre de libertés que l'homme peut se conserver en y apportant toute son attention, mais il semble rechercher tous les moyens pour faire disparaître ces libertés et pour cela il a recours à un moyen des plus banaux : l'emploi des stupéfiants, et en particulier l'emploi du tabac.

L'usage du tabac est encore le plus répandu et c'est le point sur lequel nous allons insister : manque de volonté, qui réduit l'homme à faire souvent des gestes mécaniques qu'il désapprouve mais qu'il fait machinalement presque malgré lui (rouler une cigarette, allumer un briquet). Les observations se multiplient chaque jour ; elles sont faciles et si l'homme veut conserver sa liberté, le problème peut se présenter sous un autre angle : l'homme a-t-il le droit de s'intoxiquer ? »

Ainsi s'exprime le Dr Legrain, dans une conférence touchant le problème qui nous préoccupe. Ainsi le fumeur devient-il un esclave et expose sa santé à de graves dangers.

Un autre côté du problème est celui de son entourage. Nous devons à Pie XII ces lignes : même si l'adulte n'y pense pas, même s'il n'a pas l'intention de faire mal, son exemple creuse des sillons profonds : de grands yeux interrogateurs le suivent et l'observent.

Ces yeux interrogateurs, vous l'avez deviné, ce sont ceux des enfants.

... même si l'adulte n'y pense pas, même s'il n'a pas l'intention de faire mal, son exemple creuse des sillons profonds : de grands yeux interrogateurs le suivent et l'observent. (Photo de l'auteur).

L'enfant est d'abord conquis par la vue, ses sens sont braqués sur les horizons, puis par l'ouïe : il entend les propos des fumeurs, ensuite il touche l'atmosphère tabagique par son nez, par sa bouche ; il finit par avoir des sensations complètement troublées ; il ne sent plus comme un odorat vierge de toute fumée. L'empire de l'homme par la vue, par les sens, dépasse tout ce que l'on peut imaginer. Nous avons cinq sens, ne l'oublions pas. L'enfant observe tout ce qui se passe autour de lui, il voit d'abord le geste et son désir sera d'introduire aussi une cigarette dans la bouche comme il le voit faire chez son père ou chez sa mère.

Vous le voyez, poursuit le Dr Legrain, ce qu'il y a à retenir pour le fumeur, c'est qu'il commet un attentat à sa liberté et à la liberté d'autrui. -d.

Le médecin recommande

Prof. Dr Schönholzer

a) Je fixe comme but de première urgence la séance quotidienne de gymnastique pour les garçons et fillettes et veux ignorer la réalité selon laquelle les 3 heures de gymnastique scolaire hebdomadaires fixées par la loi sont si souvent négligées et comment l'on accepte, sans protester, une aussi regrettable négligence. Des améliorations sont possibles (par exemple : séances de gymnastique le lundi, mardi, jeudi et vendredi puis jeux organisés pendant un après-midi de congé, etc.).

b) L'augmentation nécessaire de l'éducation physique, durant la période scolaire et postscolaire, ne doit pas surcharger la jeunesse et doit être réalisée, si possible, en réduisant le temps consacré à d'autres branches ou par des mesures de rationalisation appropriées.

c) Tant que la séance quotidienne de gymnastique ne sera pas introduite d'une manière généralisée, la séance journalière de mouvement devra être encouragée. Il s'agit, en l'occurence, de brèves séances de 15 à 20 minutes très variées et bien dirigées, faites, si possible, avant un « casse-croûte ». Ces séances devraient être organisées, au moins, les jours où il n'y a pas de leçons de gymnastique.

d) Chaque séance de gymnastique ou de mouvement doit être consacrée, au moins partiellement, à la gymnastique de maintien. De telles séances ne remplacent pas, pour autant, la gymnastique spéciale propre à corriger les fautes et défauts de tenue. Cette dernière — la gymnastique corrective — devrait faire l'objet d'une refonte totale, car elle en a, hélas, bien besoin.

e) Il faut tout faire dans les domaines de l'information et de la propagande afin de faire comprendre aux dirigeants et responsables et aux premiers intéressés — les élèves — la nécessité d'établir, malgré les nombreuses difficultés techniques, des bases de travail — aussi légales — valables pour toutes les écoles. La formation spécialisée de tous les instituteurs et des médecins sportifs doit être encouragée. Tout doit être entrepris — et cela énergiquement — afin que dans chaque école, les possibilités d'exercices nécessaires soient créées en faveur de l'éducation physique.

Et puis, ne l'oublions pas : Le vrai champion — non pas l'« étoile filante » — est celui qui a choisi délibérément la vie ascétique de l'athlète et qui sait se faire violence en renonçant à tout abus susceptible de nuire à son équilibre physique et psychique. Il n'est ni alcoolique, ni fumeur, ni coureur de jupons ! F. P.