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: [8]

Rubrik: Pour mettre fin à la tyrannie du tabagisme

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: 10.07.2025

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

Pour mettre fin à la tyrannie du tabagisme

Note de la rédaction. Depuis sa fondation en 1944 et plus spécialement sous la direction de son ancien chef, Monsieur Arnold Kaech, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport s'est efforcée de lutter contre l'influence néfaste de l'usage du tabac par les sportifs, par le truchement de sa revue « Jeunesse Forte — Peuple Libre ». Peut-on prétendre que cette lutte ait porté des fruits et qu'elle ait été couronnée de succès ? Si l'on en juge par l'accroissement constant de la consommation de cigarettes par le peuple suisse, au cours des deux dernières décades, on est plutôt enclin au pessimisme. Est-ce cependant une raison suffisante pour abandonner la lutte, en disant : « A quoi bon » ? Bien au contraire et notre devoir de dirigeants, donc de responsables, est de redoubler d'efforts afin que nos enfants, au moins, ne tombent pas dans les mêmes regrettables erreurs de leurs aînés.
Et c'est pourquoi « Jeunesse Forte — Peuple Libre » ouvre aujourd'hui très largement ses colonnes à la Société d'études des toxiques endémiques, dont le siège est à Montfavet près de Marseille, société à caractère strictement philanthropique décidée à faire toute la lumière sur cette tyrannique habitude qui paralysent tant de valeurs humaines.
Son président, M. J. Gonnet, qui est aussi rédacteur du bulletin d'information de la dite société, a publié, en avril 1960, un numéro spécial consacré exclusivement au « Problème du tabac en Suisse ». Avec la bienveillante autorisation de M. Gonnet, « Jeunesse Forte — Peuple Libre » se fait un plaisir de présenter à ses lecteurs quelques-uns des articles contenus dans le numéro spécial en question. Signalons, par la même occasion, la publication plus récente du Livre noir du tabac intitulé « Le tabac est un assassin » contenant la documentation complète soumise à 27 000 médecins français et portant sur les thèmes suivants :

1. Histoire du tabac — Portrait d'un fumeur.
2. Comment le tabac agit sur les organes : La nicotine, poison violent. La fumée de tabac : toxique et cancérigène.
3. Le tabac, cause de maladies : L'homme moderne creuse sa tombe avec sa cigarette ou la surmortalité des fumeurs. Panorama du tabagisme — Les artères n'aiment pas le tabac. Tabac et cancer.
4. Le rôle de la sensibilité individuelle dans la phathologie du tabac : L'avis du Ministre de la Santé publique.
5. Le prix social du tabac : Combien de morts sont dues au tabac. Le nombre des malades est bien plus considérable. L'Etat nous empoisonne... Mais qu'y gagne-t-il ?
6. Textes spéciaux : Deux expériences de Claude Bernard. La vente du tabac en France en 1958. Goût français ou goût américain.

Ce document extrêmement instructif et parfaitement objectif peut être obtenu auprès de « La médecine praticienne », 15, rue de Pomereu, Paris.
Nous recommandons sa lecture à tous ceux qui ne craignent pas la vérité, toute la vérité sur cet épineux et combien douloureux problème social. Francis Pellaud

CREDO

Je crois en la puissance de la vérité !
Je crois en la lumière.
Je crois en la lumière de l'étoile la plus
lointaine qui s'allume lorsque la nuit tombe.
Je crois en la lumière qui veille au fond de la
conscience de mon frère malheureux ou coupable.
Je crois en la beauté du monde ! M. T. D.

Préambule

La Société d'Etudes des Toxiques Endémiques s'efforce de diffuser dans le monde les efforts de tous ceux qui ont compris que le tabac était le toxique et le stupéfiant numéro 1 de l'humanité ; elle est heureuse de présenter avec son Bulletin No 18 la première des monographies nationales qui seront consacrées à l'étude des conditions particulières que revêt dans chacun des pays du monde le problème du tabac.
Elle ne pouvait mieux faire que d'inaugurer par la Suisse la série de ces monographies.
En effet, il fallait tout d'abord choisir un pays de grande consommation ; or, la consommation suisse de tabac est importante et elle est en pleine progression : on y fumait en 1939 environ 2 milliards de cigarettes, en 1946, 4 milliards, en 1959 près de 9 milliards. Les ravages exercés par le tabac sont donc importants et ont provoqué des initiatives diverses visant notamment à éviter que la jeunesse contracte cette funeste habitude. Pour essayer de faire échec aux campagnes antitabagiques, l'industrie suisse du tabac, industrie puissante et prospère, s'est littéralement déchaînée. De part et d'autre de la barricade les prises de position, les arguments pour et contre et tous les aspects de cette lutte ont donc été largement et librement débattus, et c'est l'essentiel de cette masse de documents que nous avons essayé de réunir dans le présent Bulletin.
Enfin, et cela est très important, la Suisse est le seul pays au monde dont le peuple est appelé à exercer directement sa souveraineté. Sur sa seule initiative, le peuple suisse, sous le couvert du 5me amendement à la constitution, peut légiférer directement en quelque matière que ce soit. En de nombreuses occasions, le peuple suisse a apporté la preuve de sa maturité politique.
Tous les peuples du monde subissent de la part de leur gouvernement, ou avec l'accord de ceux-ci, une pression intolérable les engageant à consommer un poison redoutable sous prétexte d'une soi-disant nécessité fiscale, qui n'a jamais été prouvée et ne peut être prouvée.
Vis-à-vis de ce problème, les hommes politiques et les hommes en place sont d'une veulerie et d'une lâcheté extraordinaire, ce qui s'explique d'ailleurs par le fait que le tabac possède une propriété qu'il ne partage avec aucun autre stupéfiant, celle d'être le stupéfiant du corps social et plus particulièrement de la conscience collective symbolisée par le gouvernement. Or, le peuple suisse, et seulement le peuple suisse, a la possibilité légale de pouvoir mettre fin à ce qui constitue véritablement la honte de notre civilisation, c'est-à-dire l'encouragement toléré ou prodigué par les Etats modernes à l'usage du tabac.
C'est pourquoi, pour atteindre notre but qui est la libération de l'humanité du plus honteux des esclavages, rien ne serait plus souhaitable qu'une initiative prise par le peuple suisse d'un référendum sur cette question, référendum qui serait le prélude de la délivrance des centaines de millions d'esclaves du tabac répandus dans le monde. Une fois de plus la Suisse aurait bien mérité de l'humanité ! Elle aura pour la guider dans cette voie tous ceux qui dans ce libre pays de la démocratie directe, mènent le bon combat et ils sont nombreux : l'Association suisse des médecins, l'Association suisse des médecins scolaires, la Ligue nationale suisse contre le cancer, les diverses Associations de l'enseignement et des parents d'élèves, la Société suisse de médecine préventive, les responsables des mouvements syndicaux et en tête le Syndicat des ouvriers métallurgistes et horlogers, l'exemple de certaines villes et en premier lieu de la ville d'Emmen qui restera dans l'histoire comme le symbole de la première prise de conscience collective contre le tabac, stupéfiant et toxique. Elle aura enfin un animateur incomparable en la personne du Dr Max Oettli, dont l'article que nous publions, « La lutte contre le tabac en Suisse », n'exprime qu'une faible partie de la noble activité du Dr Oettli, dont le dévouement à tout ce qui vise à l'établissement de l'homme dans sa dignité n'a d'égale que la modestie. Pour présenter le Dr Oettli, nous emprunterons donc à notre ami F. Mirguet, président de la Ligue belge contre l'usage du tabac, quelques renseignements sur le fondateur de la « Tabakgegner », lequel, à plus de 80 ans, vient de publier un remarquable ouvrage de 240 pages intitulé : « Anschauung überzeugt », que l'on pourrait traduire par : « Enseignement par l'observation et l'expérimentation ».
Le Dr Oettli n'a cessé de s'intéresser à la biologie et à

la chimie qu'il enseigna pendant de nombreuses années. Dans ses cours il ne manquait jamais d'insister sur les graves dangers que les toxiques font courir au système nerveux.
Très jeune, il devient abstinent total d'alcool. Son premier contact avec le tabac lui laisse un souvenir pénible... aussi, devient-il un ennemi décidé de l'usage de l'herbe à Nicot.
Il fut désigné pour diriger à Lausanne la « Schweizerische Zentrale zur Bekämpfung des Alkoholismus ». Mais ses occupations ayant été jugées déjà suffisamment absorbantes, il lui fut interdit de s'occuper d'anti-tabagisme. Plus tard, cependant, avec le concours, notamment, de médecins, il fonda la « Tabakgegner », organisme destiné à lutter contre l'usage du tabac fumé et publia un Bulletin trimestriel intitulé « Rauchen ? », lequel sans interruption et inlassablement, porte la bonne parole aux quatre coins du monde.
Que le Dr Oettli en soit remercié de la façon qui lui sera la plus sensible, c'est-à-dire, nous inspirant de son exemple, que nous prenions pour règle de poursuivre sans relâche la lutte contre les forces du mal sans attendre d'autre récompense que celle d'avoir fait notre devoir ! P.-J. Gonnet

La lutte contre le tabac en Suisse

On pourrait dire, en simplifiant à l'extrême, qu'on ne fait rien en Suisse contre le tabac. Ce serait aussi faux que si l'on donnait trop d'importance aux tentatives faites dans ce sens.
Il est difficile de situer exactement les origines de ces tentatives. On peut cependant les trouver dans les milieux anti-alcooliques d'où sont sortis certains adversaires actifs du tabac. Cependant, de nombreux militants anti-alcooliques ne sont pas partisans d'adjoindre à leur campagne anti-alcoolique la lutte contre le tabac et disent : « Nous avons suffisamment d'adversaires ; nous ne voulons pas alourdir notre effort contre l'alcoolisme et courir le risque que nos amis qui ne veulent pas renoncer au tabac nous abandonnent ».
Mais, étant donné que le nombre des personnes s'adonnant à d'autres poisons et en particulier à la nicotine, devient de plus en plus grand, il a été créé en 1946 une Association pour éclairer l'opinion sur les dangers du tabac, laquelle association, « Vereinigung zur Aufklärung über die Tabakgefahren », publie une revue trimestrielle « Rauchen ? » tirant à 3 000 exemplaires. Ce mouvement trouve auprès de certaines autorités scolaires une audience favorable, mais la revue « Rauchen ? », rédigée en langue allemande, ne peut que difficilement prendre pied en Suisse italienne et en Suisse française.
Le Comité de Rédaction est composé de :
Dr H. O. Pfister, Chef-Stadtarzt, Zurich ;
Dr R. Reimann-Hunziker, Frauenärztin, Basel ;
Dr E. Steinemann, Leiter des Sozialarchives, Zurich ;
Dr M. Oettli, Glarisegg bei Steckborn.
En outre, dans certains cantons il existe dans les écoles religieuses catholiques préparant aux études supérieures, des associations abstinentes d'élèves dont les membres s'occupent aussi de la question du tabac. On ne connaît rien de semblable chez les protestants. Toutefois, une au moins de leurs organisations défend de façon formelle à ses adeptes de fumer. Ce sont les adventistes. Par contre, des personnalités isolées, médecins, membres de l'enseignement, ont fait des efforts importants pour combattre l'accroissement de la consommation du tabac parmi la jeunesse scolaire.
Outre cela une feuille de propagande a été répandue en quatre langues parmi les élèves de plus de 15 ans. Cette feuille était publiée sous le patronage de la Société des médecins scolaires suisses, de la Société suisse de médecine préventive, de la Ligue nationale contre le cancer et de l'Association des médecins suisses.
Il est cependant regrettable que les membres de ces sociétés ne donnent eux-mêmes l'exemple à la jeunesse, mais de cela il n'est point question.
Par contre, vient de paraître un petit livre sous le titre « Anschauung überzeugt », qui suggère aux maîtres des démonstrations dans tout le domaine de la santé publique, y compris l'usage du tabac.
En mars 1958, la Société suisse d'utilité publique qui jouit d'une grande réputation a consacré tout un numéro de sa revue « Zeitschrift für Gemeinnützigkeit » à la question du tabac. Dr M. Oettli

Nota : L'abonnement à la revue « Rauchen ? », revue très bien faite, est de 2 francs suisse. Le montant doit être adressé à M. le Dr Oettli, Glarisegg bei Steckborn, par versement au « Postscheck VIII 6301 ».

Le livre « Anschauung überzeugt » peut être obtenu au prix de 9 DM. Grosse Allée 48, Neulandverlagsgesellschaft, Hambourg (R. F. A.) ou au prix de francs suisses 10.30 au Blanpremverlag Lindenrain 5a, Berne (Suisse).

Le tabac à l'école

Il y a environ 40 ans le Professeur Haas du Lycée moderne de Berlin avait pris l'initiative de présenter à ses élèves deux cigares, l'un noir, l'autre brun, l'un gros, l'autre allongé, en leur demandant de traiter le sujet suivant : « D'où vient le tabac de ces cigares ? Que représente-t-il dans sa contrée d'origine et comment parvient-il jusqu'à nous ? ».
Cette initiative n'avait pas trouvé beaucoup d'approbation parmi les autorités scolaires et n'avait pas été poursuivie et, si dans toutes les écoles, on enseignait bien l'importance du tabac sur le plan du commerce mondial, les maîtres s'efforçaient d'éviter la consommation du tabac chez les jeunes.
Depuis, les choses ont bien changé, mais une tentative, celle du Dr Guntram, Professeur de sciences naturelles à Berlin, représente une exception marquante qui doit être signalée. Celui-ci, au cours de promenades instructives amicales effectuées en groupe avec des jeunes gens ou avec des associations sportives, cherche à analyser les raisons de l'usage du tabac. D'après lui, le fumeur ne doit pas, en fumant, faire autre chose que de fumer et chacun doit déterminer ses propres dispositions par rapport au tabac.
Nous avons interrogé de nombreux techniciens de la fabrication du tabac non seulement à Berlin, mais aussi à Hambourg, à Vienne, à Bruxelles, à Amsterdam et autres villes, leur demandant comment, à l'école, il serait possible, à l'exemple de Berlin, d'éclairer et d'individualiser l'emploi du tabac. Presque unanimement, il nous a été répondu que les techniciens du tabac préféreraient une jeune clientèle choisie, connaissant exactement ses besoins, ses goûts, pouvant évaluer les quantités qui lui sont nécessaires en fonction de ses diverses occupations et tenant compte des conditions atmosphèriques, etc., plutôt qu'une foule de consommateurs n'obéissant qu'à l'habitude et n'ayant aucun contrôle personnel.
Dans ces milieux de techniciens du tabac, on se rend bien compte que, dans nos jours, l'école a dépassé l'ancien point de vue pour lequel l'usage du tabac pour les jeunes était tout simplement considéré comme une faute grave.
Dans les foyers de jeunesse et dans les centres d'apprentissage de toute l'Europe occidentale, non seulement l'usage du tabac est autorisé, (du moins à certaines heures), mais on trouve encore là des tentatives d'éducateurs et de « responsables » de foyers, fumant en compagnie des jeunes, cela afin d'éviter que les garçons et en particulier les jeunes filles de 13 à 17 ans, ne fument en cachette et n'abusent du tabac. Là encore tout le monde est d'accord, et il est plus intéressant pour les producteurs de tabac d'avoir une

clientèle d'hommes bien portants de 40 ans et plus, plutôt que des faibles et des jeunes rendus malades par l'abus du tabac entre 14 et 21 ans, ou dont l'état de santé précaire aura été aggravé par le tabac.
On voit donc que le producteur de tabac peut donner beaucoup de suggestions aux enseignants et notamment leur montrer comment il est possible d'aborder la question du tabac. Pour cela, il importe évidemment d'éviter la contradiction qui consiste à punir les élèves pour usage du tabac, alors que les maîtres fument par exemple un cigare bien mérité, leur tâche terminée.
Cette contradiction n'existe plus beaucoup, sauf chez de vieux maîtres fossiles qui oublient comment eux-mêmes sont devenus des fumeurs. Parmi plus de 200 recteurs et directeurs d'écoles, 13 seulement n'étaient pas fumeurs, 28 pensent que l'on ne doit nullement encourager l'usage du tabac à l'école. A notre avis, l'école n'a pas besoin d'inciter à fumer, la jeunesse y est assez portée du fait des défenses et menaces de punition. L'école, au contraire, doit faire comprendre ce qui est permis à un jeune homme de 16 ans ou à une jeune fille de 18 ans ; l'école doit expliquer quels sont les seuils dangereux, et les inconvénients de l'usage du tabac non contrôlé et non mesuré. L'école doit également éclairer sur la valeur des différentes qualités de tabacs et sur les goûts. La culture du tabac, sa transformation, son commerce, tout cela peut être un sujet instructif, avec accompagnement de séances de dégustation. L'éducateur doit expliquer la raison de l'effet plus ou moins fort des différentes sortes de tabac, et un résultat important serait ainsi acquis par la formation d'une nouvelle génération de fumeurs pensant sainement.
Mais soyons assurés que du tabac on en fumera toujours, même si l'école oublie complètement ses grandes tâches, même, (et c'est l'exception), si des éducateurs sages se risquent sur ce terrain avec leurs élèves, garçons ou filles, ou bien si chacun est individuellement abandonné à lui-même sur un sujet où il y aurait tant de choses intéressantes à dire, comme sur bien d'autres sujets sur cette terre.
Le professeur de géographie, par exemple, ne peut-il, devant sa carte, traiter ce sujet d'importance mondiale ? Le professeur d'histoire ne pourrait-il pas exposer les rapports remarquables entre l'évolution des peuples, les civilisations et la consommation du tabac : Le professeur d'histoire naturelle ne peut-il traiter le sujet tabac en tant que plante, mais aussi en tant que produit fabriqué ?
De cette façon seulement, le tabac deviendrait pour chaque homme, jusque dans la vieillesse, un sujet extrêmement intéressant et important et personne n'userait plus de tabac sans réflexion. Le tabac, en effet, est maintenant une chose si importante que l'école ne peut plus longtemps ignorer la question et laisser l'élève dans l'ignorance d'un produit qui aura dans sa vie une si grande importance.

Tabakzeitung Zürich

Note de la rédaction. — Nous pensons qu'un pareil article se passe de commentaires, et que le mieux serait encore que les professeurs et instituteurs donnent l'exemple de l'abstinence totale du tabac.

Le mouvement ouvrier suisse et le tabac

Les journaux syndicaux suisses accueillent et discutent volontiers les informations relatives au tabac. Nous publions ci-dessous la conclusion d'un très bel article écrit en juin 1959 par A. Graedel jun. dans « La lutte syndicale », organe de la Fédération suisse des ouvriers sur métaux et horlogers, sous le titre : « Faut-il apprendre à fumer aux jeunes ? » :
« Le bilan est vite fait : atteinte du système nerveux et du système circulatoire ; dangers de cancer, de troubles cardiaques et de tumeurs à l'estomac ; servitudes d'un organisme habitué à un stimulant ; sans parler des dépenses d'ordre pécuniaire qui peuvent prendre une place importante dans le budget d'une famille. (Gœthe écrivait en 1808 : « Aujourd'hui déjà, 25 millions de talers sont transformés en fumée de tabac. Le chiffre pourra monter à 40, 50, 60 millions et les affamés ne seront pas nourris, les nus ne seront pas habillés. Quelles possibilités avec tant d'argent ! ». Gœthe n'était pas idéaliste, il était économiste). »
« Vous direz que les dangers signalés sont exagérés à souhait. Vous pensez à l'histoire du monsieur qui fumait son petit paquet par jour et qui est décédé d'une mort naturelle à l'âge respectable de 90 ans. Ce miracle n'est pas impossible. Mais 50 ans s'écouleront avant qu'il ne se reproduise.
C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on en parle. On ne parle pas des milliers de cas où nul remède n'a su réparer les dégâts causés par la fumée ».
« Cet article s'adresse spécialement aux jeunes. Tous les grands fumeurs ont été, au début, de petits fumeurs. Ils se sont mis à fumer sans raison précise, un passe-temps, un petit plaisir facile. Il eût été si simple d'y renoncer . . . ».
On peut dire que les responsables du mouvement ouvrier suisse montrent leurs sens aigü des véritables dangers du tabac pour la classe ouvrière, laquelle, avec toute la dignité, à la fois du travailleur et du non-fumeur, doit participer à l'établissement de la société de l'avenir dans laquelle l'usage du tabac ne sera plus le fait que de quelques rares intoxiqués attardés.

L'aspect religieux du tabagisme

Les perfectionnements techniques de l'industrie du tabac, la propagande effrénée opposée au bien commun et la tendance actuelle à se procurer toutes les jouissances possibles sont les principales causes de l'extension inquiétante du tabagisme. Des études approfondies ont examiné les conséquences économiques, hygièniques, morales et sociales et ce fléau moderne chez les fumeurs occasionnels et surtout chez les fumeurs habituels.
L'aspect religieux doit, à juste titre, préoccuper ceux qui ont la mission de sauvegarder, de développer ou de restaurer la vie chrétienne. La situation alarmante de nombreux fumeurs engage notre responsabilité fraternelle.
L'usage du tabac est soumis naturellement aux règles concernant la moralité de nos actes. D'après le cours habituel de l'existence chrétienne, l'épanouissement de la vie surnaturelle suppose et exige l'intégrité et un certain développement de la vie naturelle : « gratia supponit naturam et perficit ». La théologie morale, loin de s'en tenir à l'opinion courante souvent imbue de préjugés, doit au contraire s'informer auprès d'une science sérieuse pour connaître les effets hygiéniques, psychiques et sociaux des habitudes de fumer et pour porter en connaissance de cause, un jugement valable sur des situations concrètes.
Une simple vue d'ensemble des effets du tabac sur les fumeurs habituels ou occasionnels accentués, surtout sur les jeunes et sur les femmes, ne laisse pas de doute sur la nocivité évidente et parfois très grave de ces habitudes. On voit des adolescents et surtout des adolescentes marqués des stigmates du tabagisme avant l'âge de vingt ans, tandis que les tares de l'alcoolisme apparaissent généralement plus tard. On dit que l'alcoolisme met beaucoup de temps à tuer sa victime, mais en fait rapidement une non-valeur. Il est prudent d'examiner dans quelle mesure ce phénomène se produit chez les fumeurs.
Si on voue au tabagisme une étude approfondie, on constate que l'atteinte des fonctions physiologiques et psychiques ne peut pas laisser intactes les activités supérieures de l'intelligence et de la volonté de la personnalité humaine qui doivent s'épanouir dans la vie religieuse. (Suite page 6)

Biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports

La température du corps chez le nageur

L'une des particularités de la natation, d'entre tous les sports, est qu'elle a pour cadre, simultanément, deux milieux : l'air et l'eau. Des facteurs complémentaires vont se manifester, qui vont influencer l'organisme du nageur, avec une action spécifique sur les échanges organiques, la régulation de la température, la circulation du sang, la conductibilité de la chaleur, le poids et la pression de l'eau.

Les études entreprises jusqu'à maintenant, pour analyser séparément chacun de ces facteurs, ont présenté de multiples aspects assez complexes. Ainsi l'on remarque que la température de l'eau et la conductibilité de chaleur de celle-ci exercent, en plus d'une action déterminante sur les échanges organiques du nageur, une action sur le cœur et la circulation du sang. Le problème de la température du corps chez le nageur est important non seulement sur le plan de la nage sportive et du plongeon, mais en tout premier lieu dans les cas de personnes en danger dans l'eau, à la suite d'un naufrage.

Du fait que la conductibilité de la chaleur de l'eau est de 23 fois plus élevée que l'air, il s'ensuit, dans une eau réputée pourtant propice au bain : 18—23 degrés, des pertes de chaleur relativement rapides. Dans une eau à 18 degrés, qui constitue un « seuil » pour le bain, la chute de température de l'organisme, par minute, correspond à une perte de 20—30 calories, soit un nombre 25 fois plus élevé que celui exercé par l'air. Il va de soi que des moyennes de régulation de température peuvent s'observer à ce moment, auxquelles sont liés les échanges organiques et la circulation du sang. La régulation de température d'un organisme dans l'eau n'a, en principe, qu'un faible trait de parenté avec celui placé normalement à l'air. On peut noter la température du corps au moment de l'immersion, la perte de chaleur pendant la durée dans l'élément liquide, puis ensuite dresser le bilan. La différence apparaît principalement dans la chaleur cédée par la peau. Il faut souligner que les organes internes ont des échanges plus élevés, comparativement à ceux de la musculature et de la peau. Et de noter que chacun d'entre eux ont un potentiel d'échanges propre. Le tableau ci-dessous nous donne les renseignements sur ce point :

Organes	% du poids corporel	% chaleur cédée
la musculature dans son ensemble	45—50 %	25 %
organes de la cage thoracique et de la paroi abdominable	6 %	60 %
cerveau	1/2 %	15 %

Il y a donc une différence très grande entre la température de la peau, qui constitue l'enveloppe corporelle, et des organes internes, dès l'instant où le corps est immergé dans l'eau, par conséquent soumis à des échanges. L'enveloppe corporelle, au repos, cède le quart de la chaleur, et les organes internes, les trois quarts. Dans la natation, ces proportions sont augmentées, soit 70 % pour l'enveloppe corporelle, et 30 % pour les organes internes. Ces données varient selon qu'il s'agisse de nage élémentaire ou de nage sportive. La surface du corps, pendant la natation, est mieux irriguée de sang, de même que la musculature. On remarque que la perte de chaleur se produit dans les extrémités du corps, ceci en raison de la surface, 5—10 fois plus élevée comparativement à celle du tronc par rapport à l'ensemble du corps ; cette perte de chaleur est également 5—10 fois plus forte. L'évacuation de la chaleur a lieu depuis l'intérieur du corps vers l'extérieur par les veines, pour aboutir dans les vaisseaux capillaires ; de là, à la surface de la peau et dans le milieu ambiant, air ou eau. La peau est un mauvais conducteur de chaleur, surtout celle qui présente un épiderme tanné ; la même observation peut être faite pour la couche profonde de la peau. Aschoff a réalisé une expérience qui peut nous surprendre ; ayant immergé une main dans de l'eau à 15 degrés, il a noté que la cession de chaleur était de 2—4 fois moins forte que dans l'eau à 30 degrés. Le transport de la chaleur, à l'intérieur de l'organisme, est conditionné par la nature de l'organe. Les résistances qui se présentent peuvent être interprétées par un indice, dont les facteurs suivants sont les composants : transport

---

Voici quelques points qui devraient retenir l'attention des directeurs de la vie spirituelle et en particulier des guides de la jeunesse :

— l'usage des biens de la terre conformément aux intentions du Créateur ;

— le respect du corps qui doit rester disponible pour la vie supérieure ;

— l'esprit d'abnégation essentiel à toute vie chrétienne ;

— la pratique d'un ascétisme chrétien moderne ;

— la maîtrise des instincts pour assurer la primauté du spirituel ;

— la lucidité et le détachement nécessaires à la maturité chrétienne.

Nous répétons que cet examen s'impose avec une plus grande urgence aux guides de la jeunesse masculine et féminine. Ce serait contraire au bien spirituel des jeunes d'approuver tacitement ou même explicitement les habitudes de fumer, sous le prétexte spécieux de les gagner pour les œuvres.

Dans la question du tabagisme, il n'est pas inutile de connaître l'attitude du Saint-Siège. Pie XII s'est efforcé de mettre les prêtres en garde contre les dangers de ces habitudes et aurait voulu les en détourner.

Dans certains milieux anti-alcooliques, il existe des militants qui ont tendance à recommander l'usage du tabac à la place de l'alcool pour trouver plus facilement accès auprès des malades ; je pense que c'est là une erreur.

D'autres voudraient mener ensemble la lutte contre l'alcoolisme et le tabagisme. Quoiqu'il semble que nous ayons actuellement des raisons à peu près également valables pour combattre les deux fléaux, je pense que la lutte anti-alcoolique ou la lutte anti-nicotinique est assez dure pour ne pas accumuler les difficultés. Personnellement, dans mon action auprès de la jeunesse, je ne manque pas d'inclure le tabac parmi les ennemis redoutables de la santé physique et morale de ceux qui ont moins de 20 ans. L'Offrande du Vendredi propagée par les abstinents catholiques comprend le renoncement à l'usage des boissons alcooliques et du tabac.

Quant aux remèdes qu'il convient d'appliquer à l'endémie nicotinique, ils ont une assez grande analogie avec ceux qui sont préconisés dans la lutte anti-alcoolique. En particulier, l'abstinence du tabac s'impose à ceux dont la personnalité a été atteinte au point qu'ils sont incapable de rester dans les limites d'un usage qui passe pour inoffensif.

Prof. C. Gribling