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: 18 (1961)

Heft: [3]

Artikel: Entraînement athlétique et condition physique

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996520

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

Entraînement athlétique et condition physique

Hygiène alimentaire de l'athlète

L'alimentation est l'art de nourrir le corps dans de bonnes conditions. Il y a autant de théories sur l'alimentation qu'il y a de jours dans une année. Si nous étudions le problème dans tous ses détails, nous en retenons un facteur essentiel : la nature de l'aliment. Tout le monde convient bien que notre organisme a besoin d'aliments. La question est de savoir quelle doit en être la quantité et le genre utile.
L'aliment consiste en substances dispensatrices d'énergie, de tissus de soutien, et régulatrices des fonctions organiques. On peut diviser les aliments en trois groupes : les graisses, les protéines, et les hydrates de carbone.

Graisses

On trouve les graisses dans le beurre, les huiles à salade, et les graisses animales. La graisse se compose de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Les graisses sont assimilées dans l'organisme pour la production d'énergie, de chaleur et à des fins lubrifiantes. Une consommation excessive en graisses donne naissance à une surcharge du tissu adipeux.

Protéines

Les protéines contiennent du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène, mais dans des proportions différentes que les graisses. De plus, les protéines contiennent des traces d'azote et de soufre. Les protéines font office d'éléments de soutien et de restauration musculaire. On trouve les protéines dans les œufs, la viande, le poisson, le fromage, les noix et autres graines oléagineuses.

Hydrates de carbone

On divise les hydrates de carbone en sucres et en amidons. Il est admis volontiers que nous n'avons qu'une sorte de sucre : le sucre granulé, faisant partie de notre consommation quotidienne. On compte cependant cinq sucres dans nos aliments. Le sucre granulé provient de la moëlle de la canne à sucre. Une partie du sucre que l'on achète sur le marché est issu du jus de la betterave à sucre. Il a nom de saccharose. On tire habituellement le glucose et le fructose de la sève de plantes variées et du jus d'entre beaucoup de nos fruits. On rencontre deux autres sucres dans nos aliments : l'un est le lactose, lequel est dans le lait, et l'autre, le maltose, également dans le lait.

Régime alimentaire

La proportion adéquate des trois aliments de base du régime d'un athlète devrait être :

Hydrates de carbone	50 %
Graisses	40 %
Protéines	10 %

Les besoins énergétiques d'un sujet normal est d'environ 1 000 calories par jour. L'apport d'un athlète est relatif, qui dépend de l'intensité de l'effort fourni. Plus les groupes musculaires au travail sont importants, plus la quantité en besoins énergétiques augmente. Le joueur de football a besoin d'une quantité d'éléments énergétiques trois fois plus grande qu'un sujet normal. Si ce régime est poursuivi en dehors de la saison des matches, le joueur est menacé d'obésité. C'est pour cette raison que le régime devrait être réglé en fonction de la quantité de travail fourni à un moment donné. Il n'a a pas, chez un athlète, de formule magique pour l'amélioration de la performance par la nourriture. La nourriture est un mécanisme complexe, et les effets de chaque aliment ne peuvent pas se marquer au moment de leur ingestion. Un régime alimentaire riche en calories n'est pas un bon régime, à priori. Il est possible qu'il y ait le nombre suffisant de calories, mais pas la proportion utile des aliments. Les protéines et les hydrates de carbone cèdent environ quatre calories par gramme, tandis que les graisses, à quantité égale, en cèdent neuf. Le régime bien conçu doit tendre à :

1. former un tout en élément énergétiques
2. aider à lutter contre la fatigue
3. maintenir l'athlète à un poids donné, pour la meilleure performance
4. fournir les éléments essentiels pour la croissance, le développement des grandes fonctions organiques.

Choix d'aliments variés

Ce programme ne peut pas être unilatéral. Il n'est pas conseillé de pousser son alimentation la veille ou le jour même d'une compétition, mais il faut l'échelonner durant la période d'entraînement progressive qui précède celle-ci. L'athlète doit pouvoir compter sur un régime équilibré, contenant des aliments de choix et bien préparés. De servir un repas bien conçu n'est que le premier degré. Le degré suivant est de voir que l'athlète consomme tout ce qui est nécessaire à ses exigences organiques.
Il est indiqué de suivre un régime alimentaire équilibré si votre organisme a besoin de recevoir toutes les vitamines et tous les sels minéraux que réclame votre corps. Si vous suivez un tel régime, vous serez préservé de prendre des pilules vitaminées ou à base de sels minéraux, à moins qu'elles ne vous soient prescrites spécifiquement.
Le meilleur moyen de suivre un régime complet consiste dans le choix d'aliments variés. La combinaison de plusieurs aliments donnera une plus-value à ces derniers, dès l'instant où ils apparaissent sur la table. Les graines de céréales, par exemple, peuvent manquer de protéines, si riches soient-elles en vitamines et en sels minéraux, mais après adjonction de lait, elles vous fourniront les protéines de base.
Voici quels sont les composants de ce régime équilibré:

Protéines — hydrates de carbone
Graisses — sels minéraux
Vitamines — eau.

Nous avons fait état avant tout des trois principaux éléments de base :

protéines
graisses
hydrates de carbone.

Nous avons écarté de notre choix l'eau, les sels minéraux et les vitamines.
Les sels ont toute leur valeur pour la formation des os et pour la croissance du corps. Ces derniers se trouvent dans des aliments tels que le lait, le fromage et les légumes verts.

L'eau

L'eau est un aliment. La plupart des gens ne lui confèrent pas ce prix, et pourtant elle est indispensable à la vie. Vous pouvez vivre d'eau uniquement, pendant des semaines, mais vous ne vivrez de solides que quelques jours seulement. L'eau est riche en sels minéraux, dont le calcium. L'eau est nécessaire pour dissoudre les aliments afin qu'ils puissent être assimilés dans les tissus. L'eau a sa valeur en tant que régulateur de

chaleur ; elle agit en rafraîchissant notre corps lorsque nous avons trop chaud, témoin le phénomène de la transpiration par des jours chauds.

Les vitamines

Les vitamines sont nécessaires à l'alimentation bien dosée, mais de la manière qu'elles agissent, reste toujours une énigme. Plusieurs hommes de science ont supposé qu'elles jouaient le rôle de catalyseurs dans les réactions physiologiques. On sait cependant que, si nous observons un programme alimentaire varié, nous sommes pratiquement assurés que toutes les variétés et les quantités de vitamines seront présentes.
Les vitamines existent dans tous les aliments naturels, de la nature des fruits, des légumes, des graines, des graisses animales et végétales.

Tiré de « L'Amateur Athlete », Janvier 1961.
Adaptation française : Claude Giroud.

Hygiène sportive: La lutte contre le tabac

Les toxiques du tabac

Furfurol: Drogue extrêmement dangereuse, dont l'intensité est 50 fois plus vénéneuse que l'alcool.
Colidine: Alcaloïde d'un degré toxique égal à la nicotine. La vingtième partie d'une goutte tue une grenouille en quelques secondes. En un même laps de temps, elle produit des vertiges et une diminution du pouvoir musculaire.
Acide prussique: (L'un des plus violents poisons connus), cause principale de vertiges, de céphalées (maux de tête), et de nausées chez le fumeur.
Oxyde de carbone: Produit de la combustion du tabac, à la source d'empoisonnements progressifs, lents, et autres affections.
Il est démontré que 1 gramme de tabac de cigarette peut donner de 20 à 80 cc d'oxyde de carbonne. Un fumeur qui consomme. en cigarettes, 20 gr. de tabac par jour, produit de 400 à 1 600 cc d'oxyde de carbone. Si, en inhalant la fumée, il absorbe seulement le 1/10 du gaz toxique dégagé, cela représente, journellement, la quantité de 40 à 160 cc.
La combustion du tabac pour la pipe produit une quantité de ce poison encore plus forte.
L'oxyde de carbone est pareil à celui qui se dégage des fourneaux ayant une combustion défectueuse, et dangereux dans leur emploi. En se fixant dans le sang, il empêche l'absorption d'oxygène, et produit l'asphyxie. Le fumeur absorbe journellement, et à chaque instant, de petites doses de ce gaz, qui provoquent, chez lui, un état d'intoxication chronique.
Nicotine: L'un de plus violents poisons qui soit au monde, qui engendre la mort à une vitesse foudroyante. On calcule qu'un fumeur, consommant 30 gr. de tabac par jour, ce qui représente à peu-près 1 kilo par mois, 12 kilos par année, et 360 kilos dans les trente années comprises entre 20 et 50 ans, produit 10,8 kilos de nicotine, quantité qui, à raison de 2 gouttes, dose mortelle pour un chien, suffirait à tuer 200 000 de ces animaux. Etant donné que 20 à 21 milligrammes constituent une dose mortelle de nicotine, chez l'homme, Parenty et Grasset estiment qu'un fumeur, au total, au cours de son existence, absorbe une quantité suffisante de nicotine à l'état pur susceptible de tuer plus de 5 000 hommes.
La nicotine attaque tous les organes, avec une action préférentielle sur les artères, le cœur, et le cerveau.
Goudron de tabac: Résulte de la distillation du tabac. Conglomérat d'aspect résineux, de couleur brun foncé, a réaction fortement alcaline, d'odeur très désagréable, caractéristique de la combustion des tabacs, plus spécialement dans les tabacs blonds.
Le goudron ainsi obtenu contient de nombreux autres corps chimiques. Le prof. Roffo a isolé le principe actif, qui se présente comme un corps avec les caractères du 1:2 benzopyrène, responsable de l'action exercée par le tabagisme dans l'étiologie du cancer humain.
Autres poisons du tabac: Outres les principaux poisons cités, il faut ajouter : nicotéine, nicotiline, nicotinine, thiotetrapiridine, isopiridine, pyroline.

La cigarette menace dangereusement vos voies respiratoires

« Tabac et affections pulmonaires », tel est le titre d'une étude publiée en Grande Bretagne, par le Dr Anderson, dans une revue médicale.
En voici quelles sont les conclusions, ayant leur pleine valeur dans la lutte entreprise contre le tabac à tous les âges de la vie.
Si nous nous permettons cette remarque « à tous les âges de la vie », c'est qu'elle est fondée sur l'expérience. En voici une, vécue tout récemment.
Nous promenant dans une station de sports d'hiver que les sportifs lausannois connaissent bien, nous croisons un groupe d'enfants qui allaient se luger. La matinée était belle, par ce matin de Noël. Soleil et neige prêtaient à ce jour un éclat tout particulier.
Parmi ces enfants, d'origine française plus d'un, la cigarette aux lèvres. Nous en arrêtons deux, d'entre l'équipe, et le dialogue s'engage :

— Quel âge avez-vous ?
— Douze ans !
— Et vous vous permettez de fumer ?
— Nouvelle vague ! ...

Mais revenons aux conclusions de la revue de Grande-Bretagne, que nous livrons à la réflexion des lecteurs de Jeunesse Forte — Peuple Libre.

1. Au cours des 50 dernières années, l'usage de la cigarette s'est considérablement amplifié.
2. L'action de la cigarette se marque, chez son consommateur, par un amoindrissement de la ventilation pulmonaire.
3. L'usage de la cigarette constitue la cause principale de l'augmentation du nombre des cancers du poumon ; il est possible que son action se conjugue avec d'autres causes, telle que la pollution de l'atmosphère.
4. Il existe un important rapport de cause à effet entre la bronchite chronique et l'usage de la cigarette.
5. Il est possible que l'usage de la cigarette soit une cause de rechute de tuberculose des voies respiratoires.
6. Il est indispensable d'organiser une vaste campagne d'information, signalant les méfaits du tabac, sur le plan national, pour en diminuer la consommation.
7. Il serait opportun de tendre ses forces du côté des jeunes, pour les dissuader de s'adonner à cette habitude malsaine.
8. Les membres du corps médical, par leurs conseils, par leur exemple, devraient enjoindre leurs patients à réduire la consommation du tabac, ou même à y renoncer définitivement.

Texte adapté du Bulletin des Amis de l'Air Pur. -d.