Hygiène sportive : la lutte contre le tabac

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

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.