Restons jeunes! : notes d'un médecin sur la physiologie des sports

Autor(en): **Dami, D.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]**

Band (Jahr): **- (1935)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-778780

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

RESTONS JEUNES!

Notes d'un médecin sur la physiologie des sports

Il n'est pas exagéré de dire et surtout pas inutile de rappeler que le sport, en pénétrant la vie, a infusé en elle une sève généreuse. D'ailleurs il était temps. L'homme moderne, artisan ou intellectuel, absorbé par le machinisme ou débordé d'âpres soucis, et de toute manière voué à l'étiolement, devait trouver dans la discipline sportive une manière de restauration. Le corps, si longtemps rabaissé au rôle de servant indigne et méprisable, reprenait enfin ses droits légitimes, et, s'alliant à l'esprit, opérait ce redressement que nous saluons aujourd'hui.

D'agrément et de délassement purs, le sport s'est élevé au rang de nécessité vitale. Et si nous en devons la généralisation à une vague de snobisme qui nous a entraînés parfois malgré nous, il faut bien reconnaître que ces snobs-là ont eu raison. Le sport a conquis le monde, et le corps médical qui, avouons-le, hésite parfois un peu trop avant de se prononcer, est unanime aujourd'hui à lui reconnaître les titres de noblesse qu'il s'est acquis. Nous n'avons plus le droit de considérer l'activité sportive comme une excentricité indigne des honnêtes gens. Libérateur à la fois et producteur d'énergie, en un mot générateur d'équilibre, le sport représente à nos yeux un facteur essentiel dans l'éducation physique et morale.

Mais d'où lui vient cette vertu que chacun reconnaît, sans bien savoir au juste peut-être en quoi elle consiste? La réponse est simple. Les effets physiologiques du sport sont la résultante de l'action conjuguée de l'atmosphère ambiante et du stimulus renforcé de nos principaux viscères. Par l'effort combiné qu'il nécessite, il n'est pour ainsi dire pas une cellule de notre corps qui ne participe à ce jeu d'ensemble et n'en tire quelque bénéfice.

Cœur et poumons, tégument et musculature, contraints par le rythme du sport à intensifier leur fonction, donnent de ce fait plus largement accès à l'air extérieur. A son tour, l'oxygène, ce maître de la vie, en imprégnant l'organisme qui s'offre tout entier à ses effluves, alimente plus généreusement ce dynamisme. Ainsi s'opère le cycle, qui, sans cesse renouvelé et entretenu par l'activité sportive, engendre les heureux effets que chacun connaît.

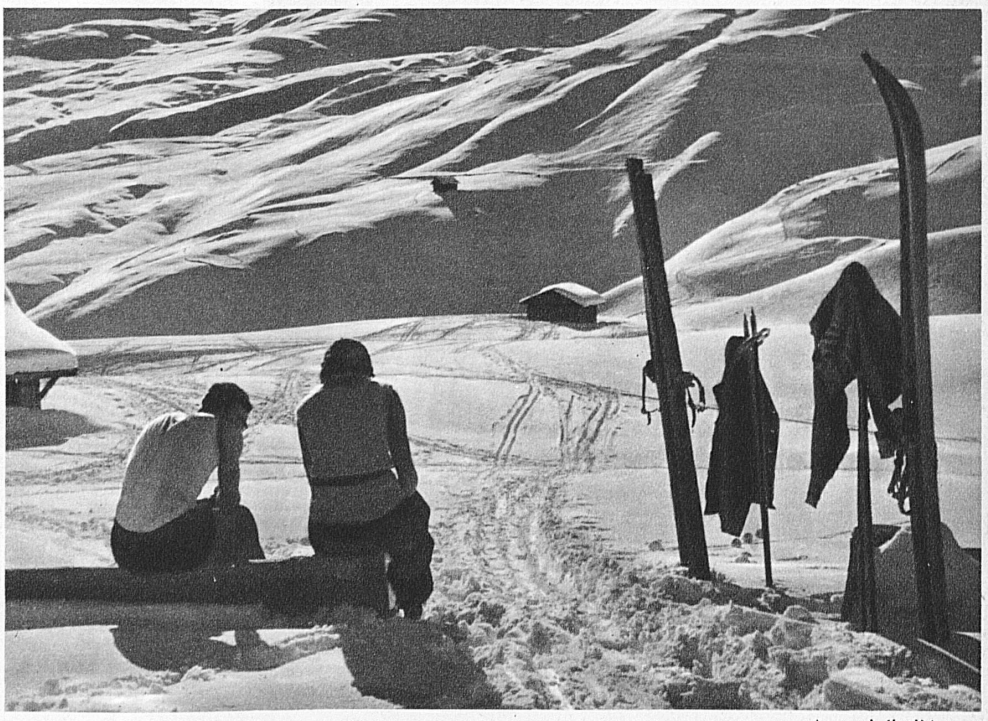
Voyez plutôt le skieur; dans l'ampleur d'un costume qui libère ses membres et favorise la ventilation, les mouvements s'exécutent dans une parfaite ordonnance, cependant que les inflexions du terrain lui impriment un balancement rythmé. L'esprit toujours en éveil commande, et le corps assoupli obéit à ses ordres. L'obstacle franchi avec aisance et passé ce léger frémissement qui naît de toute difficulté à vaincre, le corps retrouve son aplomb, et prend plus solidement appui sur sa base. L'air vif, tranchant comme un couperet, le cingle au visage, et tout concourt à produire cette vibration organique et affective, doublement salutaire.

Inutile de prolonger la démonstration qui peut, avec quelques variantes, s'étendre à tous les sports. Le sport, c'est la santé. Il n'y a pas d'équivalence plus manifeste. Nous parlons à dessein des sports d'hiver, qui ont sur les autres cette supériorité évidente de faire intervenir un facteur de toute première importance, l'altitude. Point n'est besoin, ce me semble, d'insister sur les bienfaits de la montagne en hiver. Eblouissante de neige et de soleil, c'est un réservoir immense de toniques, où chacun peut puiser à l'envi sans en vider jamais la substance. Et que dire de la valeur morale du sport? N'est-ce pas, dans le tourbillon des passions et des intérêts qui s'entrechoquent et nous déchirent, l'échappatoire rêvée, la détente réparatrice? Désolée la montagne en hiver! Que non pas. Eclatantes blancheurs, toutes chargées de promesses, où le corps et l'âme s'épanouissent dans une parfaite harmonie. Alchimie des sommets: dégagé de sa gangue terreuse, l'être transmuté se révèle à lui-même dans sa pureté originelle.

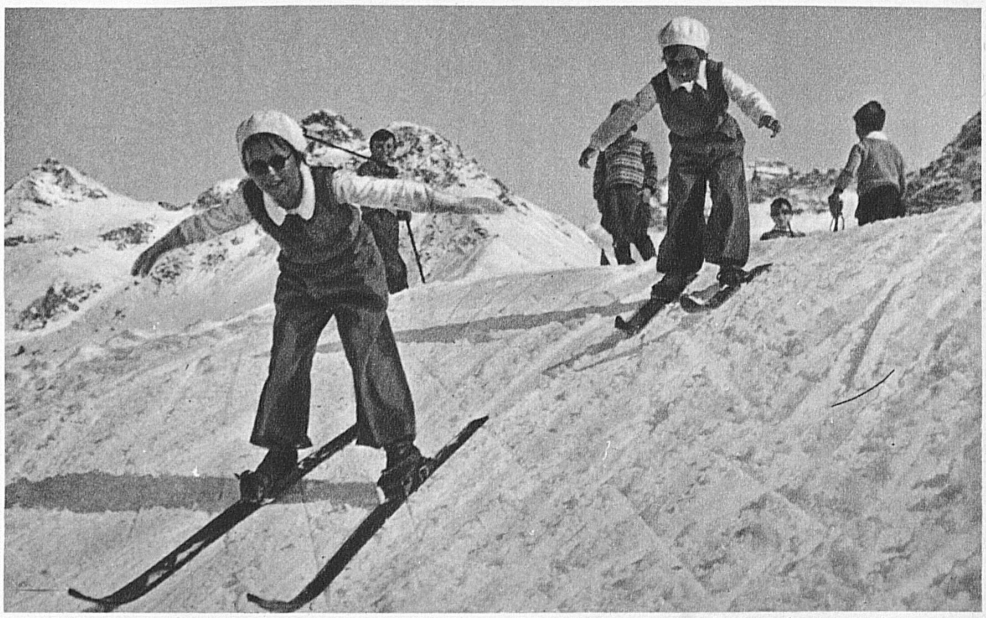
Le sport, c'est la mise en œuvre simultanée de toutes nos fonctions, le déploiement de l'énergie vitale sous ses aspects les plus variés.

Le sport, c'est aussi l'éducation du caractère. Courage, volonté, endurance, sollicités tour à tour, répondent chaque fois par un acte approprié. Et dans une acception plus large encore, le sport, c'est l'appel des plus hautes vertus morales, désintéressement, solidarité, entente réciproque, auxquelles le sportsman accompli ne se dérobe jamais.

Dr D. Dami, Corbeyrier s. Aigle.



Au soleil d'Arosa



Petits « lapins » des neiges