

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	34 (1926)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Les abus du sport
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973393">https://doi.org/10.5169/seals-973393</a>

### **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:** 13.01.2026

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

perlicher und geistiger Leistungsfähigkeit; der Gedankenablauf erscheint erleichtert und überstürzt, die sexuelle Erregbarkeit ist erhöht, es besteht Rede- und Unternehmungslust. Die Folgen des chronischen Kokainmissbrauches machen sich aber noch viel schneller bemerkbar als beim Morphinismus und sind noch schlimmere. Neben rascher Charakterverschlechterung im Sinne absoluter Immoralität, Lügenhaftigkeit und dgl. beobachtet man häufig Verfehlungen des Geschlechtstriebes, homosexuelle Neigungen, ferner Angstzustände, Verfolgungswahn, Eifersuchtsideen, delirante Verwirrenheitszustände, wodurch diese Kranken, zumal in Verbindung mit ihrer hemmungslosen Rücksichtslosigkeit einer-, ihrem Angstaffekt anderseits für ihre Umgebung sehr gefährlich werden können; sie attackieren ihre vermeintlichen Verfolger in blindwütender Weise, werden gegen den Ehepartner gewalttätig usw. Auf körperlichem Gebiete kommt es zu raschem Siechtum; an der Nasenscheidewand entwickeln sich charakteristische Geschwüre, welche keine Heilungstendenz zeigen und recht oft zu Durchlöcherung der Nasenscheidewand führen. Gerade beim Kokainschnupfen sind aber auch plötzliche schwere Vergiftungsscheinungen und Todesfälle nicht selten. In den Krüsten der Nasenschleimhaut befinden sich geradezu Depots von ungelösten Kokainkristallen; die Schnelligkeit, mit welcher, je nach dem zufälligen Grade der Durchfeuchtung der Schleimhaut, diese letzteren gelöst werden und zur Aufsaugung gelangen, ist ganz unberechenbar; und so ereignet es sich wiederholt, daß eine ganz beträchtliche Menge des Giftes auf einmal in den Körperkreislauf gerät. Die Aussichten auf Dauerheilung sind beim Kokainismus womöglich noch traurigere als beim Morphinismus.

Ein Marktikum, das gleichfalls geschnupft wird, ist das Heroin. Der Heroinismus muß noch verderblicher genannt werden, als der Kokainismus; das Mittel kommt bedeutend billiger zu stehen als jenes Alkaloid,

da schon unvergleichlich geringere Gaben genügen, um die Berauschtung zu erzeugen; es wirkt aber viel exzitierender, macht die Leute in höchstem Grade zu Gewalttaten geneigt. Der Heroinismus wird hauptsächlich in Nordamerika gefunden, und zwar sind es bezeichnenderweise fast ausschließlich die Verbrecherkreise; 1923 waren unter den Einzelgefängnissen von Sing-Sing (der großen Gefängnisanstalt von New York) 9—10% Süchtige, wovon 96% (!) auf Heroinisten, 1% auf reine Kokainisten und 3% auf Kokainomorphinisten entfielen; was aber besonders traurig ist, handelte es sich dabei zumeist um Jugendliche unter 23 Jahren. Mitteleuropa ist bisher von der Heroinseuche so ziemlich verschont geblieben; doch habe ich bereits Kenntnis von drei Fällen in einem Wiener Sanatorium, darunter einem Falle mit tölichem Ausgang.

Möchten diese Aufklärungen ihren Zweck der Abschreckung erfüllen und sich nicht vielleicht die von dem erfahrenen Wiener Toxikologen Prof. Dr. v. Knaffl ausgesprochene Befürchtung bewahrheiten: „Die Bekämpfung der Toxikomanie durch aufklärende Artikel in der Tagespresse ist ein sehr gefährliches Experiment. Im allgemeinen wird man dadurch nur das Gegenteil erreichen, da man die Aufmerksamkeit darauf lenkt und die Neugierde der Jugendlichen reizt, selbst einmal einen Versuch zu wagen“.

(Aus: „Über Hypnotismus, okkulte Phänomene, Traumleben“. Prof. Pilz, Wien, Verlag Franz Dentle, Wien).

## Les abus du sport.

Personne ne conteste que les exercices physiques soient utiles à la santé et que les sports ou exercices pratiqués en plein air constituent une excellente pratique hygiénique. Mais on abuse trop souvent, et on verse dans l'athlétisme qui lutte

pour une récompense ou simplement pour un triomphe.

Qui dit lutte dit efforts, surmenage: d'elle vient le danger.

D'abord, voici un athlète qui se spécialise dans un exercice de fond, marche, bicyclette, etc. Si la durée en est trop prolongée, il y aura un surmenage aigu. Celui-ci, on le sait, diminue la résistance aux maladies infectieuses, et les agrave.

Voici encore un athlète spécialisé dans un exercice violent (lutte, boxe, course de 100 mètres, saut, etc.), ces exercices exigent un effort intense qui produit une fatigue nerveuse avant d'obtenir la fatigue musculaire. Pour faire effort, l'homme élargit la poitrine, il inspire, puis il ferme la glotte et il prend point d'appui sur son thorax pour contracter ses muscles. L'effort épuise le *neurone* du fait de sa brusquerie, de son intensité. Voyez un athlète soulever un poids, lancer une haltère, il en résulte une dépense considérable d'énergie nerveuse, un épuisement nerveux.

L'écueil des efforts répétés ou prolongés est l'essoufflement. Il se produit rapidement chez le cheval qui galope, chez l'homme qui court en vitesse. L'émulation qui existe dans les sports, exagère l'effort, par suite l'essoufflement consécutif qui peut aller jusqu'à l'angoisse et l'asphyxie. Le coureur a le vertige, sa tête est serrée dans un étau, son cœur faiblit, son pouls devient imperceptible. Il tombe en route sans connaissance, ne revient à la vie que grâce aux frictions et aux cordiaux qu'on lui prodigue. Parfois il meurt; comme le cheval tombe mort entre les jambes de son jockey, l'homme athlète peut aussi ne plus se relever. Fréquente est l'asystolie aiguë chez les jeunes gens qui pratiquent la course de 100 mètres. Celle-ci a été couverte en 10 secondes et quart par le champion du monde, ce

qui indique l'intensité de l'effort. Or, nous avons vu qu'il est fréquent de voir, sur le stade, des enfants s'abattre anhélants au poteau d'arrivée; ils s'étendent par terre, se débattent, se tordent, bras fléchis, coudes en avant, dans l'attitude d'arrêt inspiratoire, bouche entr'ouverte, cherchant l'air. Le spectacle est impressionnant. Heureusement il ne dure pas. Après une à deux minutes d'efforts, le coureur se relève, avec un cœur qui bat à rompre la paroi, et un pouls bondissant. Rapidement tout se calme. L'athlète y voit un incident fréquent et passager, et n'y prête pas attention.

Tous, s'ils persistent, aboutissent à l'*hypertrophie du cœur*. Rien n'est plus fréquent chez eux, c'est un aboutissant rapide, après peu d'années d'exercices, soit de fond, soit de force. La plupart des grands favoris chéris du public, célèbres, ont un succès éphémère. Après avoir fait retentir les journaux de leurs triomphes, dès l'âge de trente ans ils se laissent distancer par de plus jeunes, mieux en forme. Alors, ils ne concourent plus et disparaissent des affiches. La moindre infection, la moindre attaque de rhumatisme produisent l'endocardite sur leur cœur mal résistant. L'asystolie survient à brève échéance; pitoyable fin de ces célérités éphémères.

\* \* \*

On objectera que l'*entraînement* auquel se soumettent tous nos athlètes corrige dans une certaine mesure les abus des exercices physiques. L'entraînement économise, par une parfaite connaissance des actes appropriés au but, les fatigues musculaire et nerveuse. Il fait plus, il change les organes: il hypertrophie ou allonge les muscles, suivant qu'il s'agit d'exercices de force ou d'amplitude. Il réduit le tissu cellulo-adipeux du jockey au minimum indispensable, il permet aux

poumons du plongeur de mieux résister au besoin de respirer, il change la sensibilité du boxeur qui ne sent plus les coups, etc.

Mais l'entraînement exige l'application exacte de règles sévères et complexes. Les jockeys savent qu'il ne faut pas y soumettre des chevaux trop jeunes, et qu'il faut suivre rigoureusement une progression déterminée. Si on commence trop tôt, si on va trop vite, on obtient une rosse. Je passe sur le régime, l'hygiène rigoureuse, les soins de toutes sortes, qui restent nécessaires. L'entraînement de l'athlète humain n'est pas moins délicat, ni moins rigoureux: il exige la chasteté, la sobriété, une lente progression dans les exercices.

Le professionnel, lui, se soumet à un entraînement rigoureux. Quelque avantage qu'il en retire, il n'est pas suffisant pour lui assurer le succès. Pour ce, il s'impose fatallement des efforts, du surmenage. A un moment donné, à la fin de la lutte, s'il s'agit d'une épreuve de fond, il donnera un coup de collier, épuisera son organisme. Aussi aboutit-il fatallement à l'hypertrophie du cœur, à l'asystolie chronique, à la vieillesse prématuée, à la mort précoce.

Ils l'ont voulue. Mais que dire des maîtres auxquels on confie nos enfants, qui excitent leur émulation et obtiennent d'eux des efforts trop intenses à un âge trop tendre. Ils les surmènent, en font des rosses au même titre que l'éleveur qui exige trop de son poulain. Ils ne tiennent compte, ni du tempérament, ni de la constitution de leurs élèves.

Est-il avantageux pour la santé, d'avoir des muscles hypertrophiés, énormes? Nous n'en croyons rien. Les athlètes se déparent en exercices constants, pour conserver «leurs doubles muscles». Pour ce faire, ils épuisent leur tube digestif à les

alimenter, leur énergie nerveuse à les entretenir, et ont leur santé en équilibre instable.

Pratiquez les exercices physiques, n'en abusez pas. Les anciens s'occupaient beaucoup d'exercices physiques. On y revient aujourd'hui. Il faut que le médecin ait la parole, qu'il marque les avantages et les inconvénients de chaque exercice, sa dose optima, fonction de l'âge, du tempérament, de l'entraînement, etc.

Car, à l'égal de tout remède, la culture physique doit être indiquée, mesurée, pesée.

(D'après la  
*Revue moderne de médecine et de chirurgie.*)

## Où l'alcoolisme mène le peuple suisse.

*Berne.* — A Montfaucon, une femme encore jeune, mère de famille, est morte subitement des suites de trop fortes libations d'eau-de-vie. (Les journaux.)

\* \* \*

Dans une petite commune du canton de Berne comptant 2300 habitants, on relève sur 17 assistés 9 qui sont des victimes directes ou indirectes de l'alcool. Ces 9 malheureux coûtent fr. 3600 par an à l'assistance publique. Il faut ajouter que cette commune n'est pas plus alcoolisée que d'autres, au contraire.

\* \* \*

A ceux qui combattent la liberté de distiller, on répond que la distillation est une source de gains. A l'occasion de la récente assemblée annuelle de la Société suisse d'hygiène, M. le pasteur Rudolf, secrétaire de la Ligue nationale contre le danger de l'eau-de-vie, a montré d'une façon frappante ce qu'il faut penser de cet argument:

On nous dit que l'industrie de l'alcool