

<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>	Où l'alcoolisme mène le peuple suisse
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973394">https://doi.org/10.5169/seals-973394</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>**

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

est une source de revenus. L'on pourrait tout aussi bien nous dire que l'incendie de Sus a été un grand bonheur, puisqu'il a rapporté beaucoup d'argent à ce village. La maladie amène la misère et la misère conduit au crime. L'alcool conduit à l'une et l'autre. Un seul détenu à Regensburg coûte 1000 francs par an pour le personnel de surveillance. On a considéré comme un fait remarquable le vote du peuple bernois accordant 12 millions aux travaux du Hasli, mais ce même peuple dépense plus de 11 millions par an pour ses pauvres. Mon ancienne paroisse avait 23 aliénés à sa charge. Ils lui coûtaient, le subside de l'Etat non compris, fr. 1100 par an chacun.

Combien paraît fière et belle en comparaison de ces faits la parole de cet Anglais qui, en sa qualité de membre d'une commission pour l'amélioration de la santé publique, pouvait dire: « Nous en sommes arrivés à fermer chaque année 1 à 2 établissements hospitaliers ».

D'ailleurs, le vieil Adam Smith, fondateur de l'Economie politique, pouvait déjà dire: Le travail consacré aux boissons alcooliques n'augmente ni le bien-être de la société, ni la masse des aliments; il ne contribue pas non plus à procurer de vraies jouissances. Au contraire, il ne produit que ce qui est nuisible aux intérêts de l'humanité ».

## Pensées.

Il y a deux pouvoirs créateurs, le soleil dans le monde matériel, et l'amour dans le monde moral. L'amour supérieur est celui qu'on donne. C'est le soleil des âmes.

*Alice Favre.*

\* \* \*

On dit fréquemment « La douleur est un creuset où l'or s'affine », et l'on passe. Mais quand on est soi-même dans le creuset, cette vérité banale devient une agonie.

*Alice Favre.*

\* \* \*

La compassion est meilleure que la pitié, car elle souffre avec celui qui souffre, peine avec lui et ne le laisse pas seul. La pitié peut être distante et inactive.

*Alice Favre.*

## Vom Büchertisch. — Bibliographie.

**Der Weg zur Gesundheit**, von Geheimrat Beerwald. 223 Seiten, Preis gebunden Mk. 2.60. Max Hesses Verlag, Berlin W. 15. — (In jeder Buchhandlung zu beziehen).

Durch den Krieg und die darauffolgenden Jahre hat unsere Volksgesundheit erheblichen Schaden gelitten und wir alle können ein Lied davon singen. Wie wir nun den Weg zur Gesundheit und damit zum Lebensglück zurückfinden können, was wir tun und lassen müssen, um uns gesund zu erhalten, oder es zu werden, das bringt in vorbildlicher Weise das Buch des bekannten Berliner Hygienikers. Es begleitet uns sozusagen auf unserem ganzen Lebensweg von der Wiege bis ins Greisenalter und gibt auf jeder Seite beherzigenswerte und leicht ausführbare Ratschläge für unser Wohlbefinden. Wie und womit wir uns ernähren sollen, wie wir Herz- und Stoffwechselkrankheiten vermeiden, die Pflege der jungen Mutter und des Kindes, ob und welchen Sport wir treiben sollen, Pflege des äußeren Menschen, Schlaf, Hygiene der geistigen Arbeit, Segen und Unseggen des Alkohols, das sind so einige der behandelten Themen: Kurz es gibt kein Gebiet der Lebenskunst, das nicht ausführlich und sachgemäß behandelt wäre. Der Titel des Buches könnte auch heißen: Die Kunst jung zu bleiben und wahrlich, wer in gesunden und kranken Tagen die gegebenen Ratschläge befolgt, wird diesen sehnlichsten Wunsch aller Menschen nahezu erfüllt sehen.

*S. R.*