

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	85 (1956)
<b>Heft:</b>	14
<b>Rubrik:</b>	Esquisse et recueil d'arguments sur la modération en matière d'alcool et de nicotine

#### 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:** 10.01.2026

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

# **Esquisse et recueil d'arguments sur la modération en matière d'alcool et de nicotine**

---

A l'usage des élèves de l'âge scolaire,  
avec un appendice pour les élèves des cours complémentaires

Traduit de H. DURRER, Saint-Ours, Soleure

*Avant-propos.* Cette esquisse n'est pas une boîte à conserve toute prête à l'usage de chacun. Elle doit, au contraire, être adaptée par le maître ou le prêtre aux capacités de chaque classe. La matière est à choix. Plusieurs indications et expositions conviennent mieux aux classes supérieures. C'est au maître à trouver la tournure correspondant le mieux aux élèves auxquels il s'adresse. On peut traiter longuement et discuter en commun les différents exemples bibliques ainsi que certains faits rapportés par les enfants eux-mêmes concernant les suites néfastes de l'abus des boissons alcooliques et s'en servir pour souligner les bienfaits de l'abstinence.

*Abréviations :* TK = Taschenkalender 1956 f. Abstinenten. Schweiz. Zentralstelle z. Bekämpfung des Alkoholismus, Lausanne.  
W = Warte. Monatsschrift d. Ehrli, Sarnen.

## **Buts de ces leçons**

- I. *Rejet de l'abus dans l'usage de l'alcool (et de la nicotine).*
- II. *Estime de l'emploi raisonnable de l'alcool (et de la nicotine), ainsi que de l'abstinence. — Exemples :*

### **1. Judith et Holoferne (Jud. 8-13)**

Judith : Force tirée de la crainte de Dieu et de la sobriété d'existence.

Holoferne : Faiblesse dans l'intempérance.

Dans la prière et l'abstinence, la femme faible devient forte.

Dans l'abus de la boisson et la convoitise des sens, de fort qu'il était, le général devient faible.

De 8, 6 on peut conclure que Judith s'abstenait régulièrement aussi du vin ; et comme elle ne voulait pas toucher aux aliments impurs des païens, elle ne mangeait et ne buvait que ce que sa servante avait préparé (12, 19).

## **2. Le roi Balthazar (Dan. 5)**

Balthazar abandonna dans l'ivresse tout respect et toute retenue ; Dieu punit par la main qui écrivit et par l'assassinat son sacrilège et ce qui l'y amena.

## **3. Jean-Baptiste et Hérode**

Dieu choisit Jean comme précurseur du Christ, le remplit de l'Esprit-Saint et exige qu'en prévision de sa mission, il s'abstienne de vin (*Luc*, 1, 15). Jean est l'homme intrépide, uni à Dieu et dur envers lui-même dans l'alimentation, le vêtement et le logement. Cette attitude produisit son intrépidité ; en tant que prédicateur, il dit la vérité aux petits comme aux grands, même au roi Hérode. Intérieurement encore plein de force et d'énergie, il succombe à la puissance du tyran dont l'acte de violence extérieur cache à peine l'inconstance intérieure. Son abstinence *au service de l'apostolat est elle-même un apostolat*.

Jean est abstinent :

- 1<sup>o</sup> pour être lui-même tout à fait libre envers Dieu et pour la mission divine qu'il doit remplir auprès des hommes ;
- 2<sup>o</sup> pour montrer, par son exemple, que c'est par le renoncement que l'homme devient libre pour entrer en contact avec Dieu.

Hérode *le poltron* : sa femme illégitime et sa fille dirigent et commandent ce qu'il doit faire. Il manque de toute force de résistance parce que, par ses abus dans la boisson et les aliments, par sa crainte des sacrifices et son aversion progressive de Dieu, il devient intérieurement vide et creux.

## **Application générale**

### **I. Celui qui abuse des boissons alcooliques (ou du tabac) nuit à sa propre personne et à son prochain**

L'intelligence est incapable de réfléchir (Holoferne) ; la volonté s'affaiblit (Hérode) ; l'estime et le respect disparaissent (Balthazar) : l'homme ne peut plus se servir de ses facultés d'une manière satisfaisante. Il lui arrive même parfois de s'abaisser au-dessous du niveau de l'animal qui, lui du moins, même dans la boisson, se laisse guider par son instinct ; il devient incapable soit de s'élever, soit de se défendre ; il n'est plus qu'un être ridicule.

- *Au tableau noir*: « Une boisson forte rend faibles hommes et femmes. »
- Il convient ici de faire raconter aux enfants leurs propres souvenirs.

A noter qu'il ne s'agit pas là d'un très petit nombre d'alcooliques, vu que la Suisse en compte au moins 50 000 qui, par leur passion, rendent malheureuses leurs familles et font souffrir leurs supérieurs, leurs subordonnés, leurs camarades et leurs connaissances.

### **Ainsi celui qui boit démesurément nuit :**

#### **1. A sa propre personne :**

A. *En se privant du nécessaire pour subvenir à ses besoins.* Son rendement professionnel est moindre, sinon presque inexistant ; il ne gagne plus autant qu'auparavant et finit souvent par perdre sa place. Le salaire du buveur est très vite dépensé, de sorte qu'il doit emprunter et faire ainsi des dettes. L'alcoolisme est l'une des causes principales de la pauvreté.

B. *En ruinant sa santé physique et intellectuelle.* Même celui qui boit peu de boissons alcooliques prive son corps de précieuses matières nutritives. Ainsi le cidre doux est, en moyenne, cinq fois plus riche en matières nutritives que le cidre fermenté. Les  $\frac{4}{5}$  de la valeur nutritive du jus des fruits se perdent par suite de la fermentation, le sucre des fruits très riche en vitamines, se transforme en d'autres matières qui ne sont plus nourrissantes. D'autre part, l'alcool que l'homme consomme s'avère être un véritable poison : sous son influence, les tissus du corps se désagrègent peu à peu. Il faut environ 24 heures pour éliminer les 100 à 200 gr. d'alcool contenus dans un litre de vin.

Le manque de vitamines B, suite de la fermentation, porte gravement préjudice au foie qui s'enlise alors dans la graisse. L'absorption de l'alcool produit bien une certaine quantité de calories, mais celles-ci n'exercent aucune influence sur les changements physiologiques et ne fournissent aucune énergie pour les travaux mécaniques.

L'absorption déraisonnable de boissons alcooliques produit également :

a) *Des maladies mentales.* Voici le résultat fourni par les établissements psychiatriques suisses, à la suite d'observations sur des internés pour psychoses alcooliques :

	<i>hommes</i>	<i>femmes</i>
1941 (année de guerre)	15 %	2,3 %
1953 (année d'après-guerre)	25 %	3,3 %

b) *Des maladies corporelles.* Parmi les 2075 malades traités de 1933 à 1936 à l'Hôpital cantonal de Genève, le 48,2 % des cas provenait de l'alcoolisme. La section des hommes de la Clinique uni-

versitaire de Zurich compte d'une façon constante parmi ses malades le 20 ou le 30 % d'alcooliques. D'examens analogues, il résulte que le 80 % de nos tuberculeux masculins qui ont dépassé la quarantaine sont des alcooliques chroniques.

C. *Cette absorption porte préjudice à la santé de l'âme.* Combien de buveurs restent encore fidèles à l'assistance régulière à la messe dominicale et à la réception des sacrements ? Et même ceux-là, quel profit en retirent-ils ? Sont-ils encore sensibles à la parole de Dieu, ouverts à la grâce et prêts aux sacrifices ? Que d'ivrognes sont déjà morts en état d'ébriété sans avoir pu recevoir les derniers sacrements !

### **Celui qui abuse des boissons alcooliques nuit :**

2. *A son prochain* (à l'individu comme à la société).

a) *Tort causé à l'entrepreneur* par un travail exécuté vaille que vaille, par la nécessité de « faire le lundi » et par la manipulation inconsidérée des outils.

b) *Dilapidation des biens publics.* En Suisse, chaque année 950 millions de francs sont dépensés en moyenne pour les boissons alcooliques, pour le lait 497 millions, pour le pain 260 millions, pour les écoles 456 millions, tandis que les recettes provenant du trafic des CFF sont en moyenne de 366 millions et celles de l'AVS sont de 505 millions.

c) *Situation critique de l'économie familiale.* Si le père dépense en boisson une grande partie de son salaire, la mère doit aller gagner la vie des siens et ne peut ainsi s'occuper ni du ménage, ni de ses enfants. Rien ne peut être mis de côté pour les mauvais jours, ni pour la maladie ; les enfants apprennent à mendier, voire même à voler.

a) *Il nuit à sa famille* en donnant le mauvais exemple. Il provoque l'indifférence, l'amertume et le mépris. Les enfants sont tentés de se révolter contre Dieu, par suite de leur idée faussée de l'autorité paternelle ; l'éducation comme aussi la vie religieuse en commun sont négligées. Dislocation de la famille et divorce en sont fréquemment les suites déplorables.

b) *Il nuit à l'Etat.* A cause de lui, la force de résistance de l'armée s'affaiblit.

c) *Il nuit à la société* en blaguant, en dévoilant les secrets, en provoquant des chicanes, des rixes, et pire encore.

d) *Il nuit à la sécurité de la circulation : accidents sanglants :*

	Nombre total des blessés	Nombre total des morts	Cas mortels où l'alcoolisme est en cause
1953	24 000	907	99 = 10,9 %
1954	26 400	956	111 = 11,6 %
Janvier-juin			
1955	11 833	368	57 = 15,5 %

Pour raison d'ivresse au volant, le permis de conduire a été retiré :

En 1948, dans 1254 cas, c'est-à-dire dans le 55 % de tous les cas.  
En 1954 dans 2423 cas, c'est-à-dire dans le 61 % de tous les cas.

e) *Crimes.* Une statistique des crimes imputables à l'absorption de l'alcool n'existe pas en Suisse. Cependant le motif des sanctions punitives prononcées de 1939 à 1945 par les tribunaux divisionnaires ont fait l'objet d'une étude approfondie. Le résultat est le suivant : Sur les 16 151 condamnations, l'alcool a joué un rôle dans 3934 cas, soit environ 1 cas sur 4.

- *Au tableau noir* : « Un homme ivre est un bateau sans boussole, une auto sans freins.
- *Conseil pédagogique* : En face des sérieux dangers qui résultent de l'état d'ébriété, les enfants doivent apprendre à ne pas le juger à la légère. Ceux dont les parents s'adonnent à la boisson doivent être traités avec un soin et des égards particuliers.

*L'alcool n'exerce pas ses ravages seulement à partir de l'état d'ébriété.*

1. Les gros buveurs invétérés ruinent leur santé physique et morale, paralysent leurs forces morales de résistance.

2. Mais déjà l'état de légère ébriété est un danger pour la circulation comme aussi pour les affaires courantes, car celui qui en est affecté devient étourdi, perd le sens de la responsabilité et cesse d'estimer le danger à sa juste valeur.

*Devoir écrit* : Quels péchés peuvent être la conséquence de l'excès dans la boisson ? Opinion personnelle de chacun.

### **D'autres formes de l'intempérance**

1. *Au sens propre* :

- a) Consommation trop fréquente de *friandises* trop nombreuses.
- b) Manque de mesure dans le *fumer* :

*aa)* Que paye le *porte-monnaie* ? De nos jours, en Suisse, un habitant sur trois fume en moyenne quatorze cigarettes par jour ; cela fait, par année, un montant de 250 fr. Cet argent pourrait servir à l'achat de choses combien plus utiles !

*bb)* Que paye la *santé* ? Aux Etats-Unis, on a constaté que, sur 100 000 cas de décès par suite du *cancer aux poumons*, il mourait 33 non-fumeurs, 217 fumeurs de moins de 10 cigarettes par jour, 312 fumeurs de 10 à 20 cigarettes, 430 fumeurs de 20 à 40 cigarettes, et 734 fumeurs d'une quantité de cigarettes plus grande encore.

De plus, il convient d'ajouter au compte de celui qui fume d'une manière exagérée : de la nervosité, une diminution du plaisir de vivre, de graves perturbations dans la circulation du sang et des maladies du cœur (cf. W. 1955, N° 8).

2. *Au sens large* : Pratique déraisonnable du sport (par exemple : courses à motocyclettes), fréquentation du cinéma, exagérations dans la mode pour les deux sexes, etc.

## II. Celui qui renonce aux boissons alcooliques en tire profit pour lui-même et pour d'autres

L'abstinent conserve une tête claire (Judith), par exemple quand il circule ; il conserve une volonté inflexible (Jean-Baptiste) ; il est réceptif et bien disposé envers Dieu et fait sa sainte Volonté (Jean).

*Si tu renonces à l'alcool (et à la nicotine) :*

### 1. Tu en profit es toi-même

a) Tu es capable de mieux travailler en classe, en apprentissage, dans ta profession ; ton argent de poche, tu l'emploies pour des choses meilleures et son salaire te suffira un jour pour l'achat de quantité de choses non seulement nécessaires, mais encore utiles et agréables.

— *Au tableau noir* : Dépose ton argent dans ton carnet d'épargne ou emploie-le pour te procurer des objets raisonnables ; pour mériter, par de bonnes actions, une récompense dans le ciel (exemples) ; mais ne le dépense pas dans les kiosques, au cinéma, etc.

b) *Tu acquiers un véritable trésor*, encore bien plus précieux que l'argent : *une bonne santé*.

c) Tu peux te *dominer* toi-même et jouir de ta *liberté* intérieure, récompense de tes luttes victorieuses. Tu t'assures la force nécessaire pour mener à bien la tâche que Dieu voudra bien te confier, comme aussi pour *réussir* dans d'autres domaines (exemples). Tes instincts dominés, ta vie sobre et bien réglée ressemblent aux forces accumulées par le barrage d'un larc artificiel.

## 2. *Tu en fais profiter ton prochain*

a) *Si tu es à la hauteur*, par exemple tes patrons, et plus tard, ta famille.

b) Sans le vouloir, tu exerces, par ta maîtrise et ta domination, une heureuse influence sur ton entourage et tu éveilles en lui le désir de vivre comme toi. Tu es un appui pour ceux que seule l'abstinence totale peut sauver de l'ivrognerie. Tu contribues à la paix dans les familles et autour de toi. Mieux vaut parler peu de l'abstinence mais la pratiquer devant les autres avec une assurance de bon aloi.

## III. Point central

Pourquoi est-il bon de vivre sans alcool (et sans nicotine) ?  
(Motifs.)

Nombreux sont ceux qui s'y soumettent pour raison de *compétitions sportives*.

D'autres pour des raisons de *sécurité professionnelle*, par exemple les aviateurs, les chauffeurs, les conducteurs de locomotives, qui doivent tous, un certain temps avant leur entrée en fonction, s'abstenir de toute boisson alcoolique.

Les élèves nommeront eux-mêmes d'autres motifs analogues ; on aura soin de les écrire tout d'abord au tableau noir et ensuite de les classer.

### Les motifs plus élevés

1. *Amour-propre bien compris* : Soin de la santé du corps et de l'âme.

2. *Amour du prochain* : Abstinence comme apostolat.

Devise de la LCSA : « Par l'abstinence d'un grand nombre, la sobriété de tous. » Soutien pour les faibles et point d'appui pour tous ceux que menace le danger.

3. *Amour de Dieu* : Soumission plus absolue à la volonté de Dieu (cf. la prière de saint Nicolas de Flue) et expiation des péchés d'intempérance et de toutes les injures faites à Dieu par eux, en union aux souffrances, en particulier à la soif, du Christ en croix.

## IV. Application pratique

Que proposez-vous qui soit votre forme d'abstinence et de sacrifice personnelle ?

Renoncer aux bonbons à la liqueur et à la fumerie en cachette ; de même à l'absorption de boissons sans l'assentiment des parents ; renoncer aux friandises le vendredi (sacrifice du vendredi) ; ne pas se jeter avec avidité sur le cidre doux et le grappefruit, ne pas boire à

chaque fontaine au cours d'excursions, s'inscrire à un groupe de jeunesse.

### Points de contact

a) pour les *scouts* : « Nous fortifions notre corps par une abstention considérable de l'alcool et de la nicotine. »

b) Pour les *Jungwärter* : « Le *Jungwärter* maintient son corps en bonne santé. »

c) Pour les membres du *Blauring* : « Economie et zélée ! »

d) Pour les *croisés* : Le SPA = abstinence réparatrice.

(Par ailleurs, le prêtre, en temps que Directeur de groupements, doit aussi faire tout son possible, par sa parole et surtout par son exemple, pour que ces organisations et leurs productions et sorties récréatives s'inspirent toujours de l'idéal cher aux abstinents.)

*Objection* : Le Christ n'est-il pas opposé à l'abstinence ? N'a-t-il pas changé l'eau en vin à Cana et ne s'est-il pas servi de vin pour l'institution de la sainte Eucharistie ?

### Réponse

1. Comme le Christ, en élevant le mariage à la dignité de sacrement, n'a pas eu l'intention de condamner le célibat (il plaça même celui-ci plus haut que celui-là, cf. *Matth.*, 19, 10-12), de même il ne rejette pas l'abstinence à cause du miracle de Cana et de l'emploi du vin au Saint Sacrifice de la messe. Tout le reste de sa vie, comme aussi sa doctrine respirent tout autre chose que jouissance agréable de la vie et crainte des sacrifices.

2. Le Christ prononça des paroles élogieuses à l'adresse de saint Jean et de la fermeté de son caractère dont l'abstinence est un trait caractéristique qui ne peut être supprimé (cf. *Matth.*, 11, 7-19).

3. Par l'entremise de l'Eglise (papes, évêques, conférences des évêques), c'est le Christ lui-même qui nous parle et nous recommande l'abstinence.

4. Le Christ n'exige pas l'abstinence de la part de chacun, mais seulement des âmes-apôtres et de ceux qui sont particulièrement exposés à l'intempérance.

5. L'abstinence nous est recommandée par l'exemple de nombreux et de grands saints, par exemple : saint Léandre et saint Isidore de Séville, saint César d'Arles, Rhabanus Maure de Mayence, Ulrich d'Augsbourg, Pierre Damien Charles Borromée, Grégoire I, Romuald, Bruno, Norbert, Dominique, François d'Assise, Philippe Néri, Vincent de Paul, Alphonse de Ligori, Pierre Canisius, Elisabeth de Thuringe etc.

Etre l'ami d'une bonne et abondante goutte n'est *pas un indice de sainteté*.

## V. Supplément pour les élèves du catéchisme de persévérence

### Sur le caractère essentiel de l'abstinence

L'abstinence comme victoire sur soi-même : victoire de l'esprit de l'homme sur ses instincts. « La vraie liberté est semblable à un cep de vigne qu'on attache, afin qu'il ne rampe pas dans la poussière, mais au contraire s'élève toujours plus haut. »

La liberté du buveur, c'est l'esclavage de l'esprit par la victoire des bas instincts.

#### Préjugés et objections

a) Une fête sans alcool est-elle possible ?

*Réponse :* Durant la fête, l'abstinent est plus capable d'en profiter, et après, il se trouve en meilleure forme.

b) Un homme digne de ce nom doit avoir été ivre une fois dans sa vie.

*Réponse :* Ce sont la prudence et la maîtrise de ses instincts qui caractérisent un homme, deux qualités inconciliaires avec l'état d'ébriété.

c) Ne sois pas un original et fais comme les autres !

*Réponse :* Cela sent la dictature. Dans une démocratie, chacun doit pouvoir jouir d'une entière liberté quant à la boisson aussi bien que quant aux aliments.

#### Conseils pratiques

1. Les dangers nous guettent :

A. Recours à l'alcool et à la nicotine pour se soustraire à un sort pénible et rebutant.

— C'est là une tactique d'autruche. Le seul remède efficace est une instantanée prière à Dieu, consolateur des affligés et dispensateur de toute joie. L'homme doit trouver son bonheur auprès de sa femme, et la femme, auprès de son mari. Mais cela n'est possible que si tous deux pratiquent la sobriété.

B. Agréable intimité avec de chics camarades qui délient largement les cordons de leur gousset.

— Piège redoutable aux suites fatales pour ceux qui s'y laissent prendre.

C. Tête-à-tête solitaire de deux fiancés joint à la consommation d'alcool.

— Cela mène à des actions exclusivement réservées aux époux, cela empoisonne par avance la vie conjugale, enfin cela détruit le respect mutuel.

D. Nouvelles formes de l'alcoolisme.

L'alcoolisme autrefois souvent très accentué a fait place à l'alcoolisme *chronique* qui s'insinue sans peine jusque dans les salons de la meilleure société ; les « buveurs de petites choppes » et les « chevaliers d'apéritifs » ont évincé l'ivrogne. Mais c'est surtout dans *le monde féminin* que l'alcoolisme s'étend toujours davantage. Le motif immédiat en est l'existence de bars domestiques, les dancing, les cocktails et les drinks ; les suites en sont l'augmentation frappante du nombre des femmes menacées par l'alcool, ainsi que l'érotisme sexuel.

*2. Quel profit est-ce que je tire de la domination de moi-même dans le domaine de la boisson et du fumer*

A. Une division raisonnable du temps : gradation exacte entre le devoir, l'utile et l'agréable ; utilisation bienfaisante de ses loisirs.

B. Fréquentation motivée des auberges. Je dois toujours savoir : Combien de temps vais-je y rester ? Que vais-je y boire ? Combien vais-je y dépenser pour l'alcool et la nicotine ?

C. Contact régulier avec Dieu, source des forces nécessaires à ma domination (exemples).

### Autres poisons toxiques

1. *Le fumer* : La nicotine favorise la stérilité des femmes. Sur 271 foyers dont l'épouse s'adonnait à la fumerie, 119, soit le 44 % étaient sans enfant, alors que sur 3922 foyers dont l'épouse ne fumait pas, 179 seulement, soit le 4,6 % étaient privés d'enfants.

2. *Les produits anesthésiques* : La sensibilité du corps est diminuée et les foyers d'infection ne sont voués qu'à un oubli passager.

IDEAL : *Par l'abstinence d'un grand nombre, la sobriété de tous.*

**Casquettes d'étudiant et de Collège,  
sautoirs, etc.**

par la fabrique de casquettes

**KRESSCO S. A., Berne, Monbijoustr. 103**

Nos représentants à Fribourg

**Ch. Comte, chemiserie, rue de Lausanne 46**

**J. Felder, chapellerie, rue de Lausanne 20**

**Sausser Reichlen S. A., rue de Romont 21**



PALOR S. A.  
**Niederurnen** Tél. 058/413 22  
Bureau technique à Rheineck