

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 2 (1945)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Les vitamines les plus importantes actuellement connues [suite et fin]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997052>

### **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:** 29.01.2026

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

eu besoin de donner des pilules pour l'appétit. Et le dîner se poursuit dans cette atmosphère bruyante et gaie.

Skis aux pieds, bâtons en arrière, bien alignés par groupe à la gauche de leur instructeur, tous les campeurs au garde-à-vous regardent monter les couleurs de notre cher pays. Toute cette troupe de jeunes gens est là rassemblée, devant la cabane, pour le lever du drapeau, un des plus beaux moments de la journée.

Le chef commande le repos, et l'on chante « Le peuple des bergers ». Puis la voix d'un des aumôniers s'élève : « Une pente enneigée, un skieur : ce skieur laisse une trace. Vous aussi tâchez de laisser une belle trace. »

A tous ceux qui nous ont permis de vivre ce camp : Merci !  
J. B.

### COURS DE SKI I. P. DE MONTANA.

C'est avec enthousiasme que j'ai participé à ce cours de ski dans le magnifique décor de Montana.

Le « chic » esprit qui régna était dû, j'en suis sûr, aux chefs et aux instructeurs qui « manièrent » admirablement, avec beaucoup de psychologie, ces cent jeunes gens de conditions et d'affinités tellement différentes. Ils surent les unir sous le signe du patriotisme et de la camaraderie. Et je crois que la confiance que nous témoignèrent nos chefs contribuaient pour une grande part à créer l'ambiance et l'esprit de discipline. Il faut signaler aussi le fait qu'il n'y eut pas de mauvais éléments dans cette bande qui comprit, je puis l'affirmer, le privilège dont elle bénéficiait et sut se montrer reconnaissante envers les organisateurs qui se dévouèrent pour elle.

La nourriture qu'on nous prédisait « saine et

abondante » fut plus que cela : ce fut des régals qui nous furent servis.

Personnellement, j'ai beaucoup profité des leçons qui m'ont obligé de refaire une instruction complète. Tout m'a plu pendant ces quelques jours et j'emporte de ce cours un excellent souvenir. Merci à notre chef, nos instructeurs et à tous les organisateurs.

Daniel RUCHONNET.

### D'UN 3<sup>me</sup> COURS DE SKI

J'ai eu le privilège de participer au cours de ski organisé par l'Association cantonale genevoise de Gymnastique, à l'intention des jeunes gens ayant subi l'examen de l'I. P.

Avant toutes choses, je désire remercier chaleureusement les organisateurs technique et administratif qui ont dirigé cette manifestation avec tant de bienveillante autorité, et exprimer également ma gratitude à nos dévoués moniteurs pour l'assistance et les conseils qu'ils ont bien voulu nous prodiguer.

En effet, j'ai passé à Montana une semaine inoubliable et, pour la première fois, j'ai pu apprécier dans tout ce qu'elle a de noble et de beau la pratique du ski.

Je rapporte de ce camp et du magnifique paysage découvert à cette occasion un bon souvenir. D'autre part, je me plais à reconnaître la grande camaraderie et la bonne volonté qui n'ont cessé de régner durant les loisirs.

Personnellement, je suis particulièrement heureux des connaissances nouvelles que j'ai acquises concernant ce beau sport et je souhaite ardemment que beaucoup de mes camarades puissent, à leur tour, connaître toute la joie que j'ai éprouvée.

J. CLÉMENT.

---

## Les vitamines les plus importantes actuellement connues

(Voir début dans le No. 8).  
(Suite et fin).

### Vitamine D ou vitamine antirachitique.

Elle contrôle les échanges du calcium et du phosphore. Elle est indispensable à la formation normale des os et des dents et au maintien de leur santé.

Son absence conduit au rachitisme, à la tétanie, à l'ostéomalacie et empêche la guérison de la tuberculose et des fractures.

Elle n'existe qu'en petite quantité dans les aliments habituels (lait, beurre, fromage, jaune d'oeuf) et abondamment dans l'huile de foie de morue. Comme dit dans un précédent article, l'homme peut produire lui-même la vitamine D s'il s'expose au soleil.

Il existe une vitamine D artificielle qu'on obtient par irradiation du cholestérol ou de l'ergostérol par les rayons ultra-violet.

### Vitamine E ou vitamine de fertilité.

Son absence conduit à l'infécondité, provoque des fausses couches et les accouchements prématurés, ainsi que les troubles de la croissance du nouveau-né ; chez l'homme également la stérilité.

Elle est abondante dans les germes de céréales, dans certains légumes (cresson, salade, laitue). Elle existe également dans le jaune d'oeuf, le lait et le beurre.

Sa synthèse a été réalisée par le professeur Karrer, de Zurich.

### Vitamine K ou vitamine de coagulation.

Son absence provoque des hémorragies. Elle se trouve surtout dans les plantes vertes et dans le foie. Sa synthèse a été réalisée en 1939.

### Vitamine H ou vitamine antiséborrhéique.

Elle est indispensable à la santé de la peau et combat les effets toxiques d'un apport exagéré d'oeufs et de graisse.

Beaucoup de Suisses se sont distingués dans les recherches sur les vitamines. La Suisse est actuellement le plus grand fabricant de vitamines du monde. La chimie des vitamines est extrêmement compliquée. Cela n'empêche pas qu'il est très facile de s'assurer toutes les vitamines en quantités suffisantes lorsqu'on ne dénature pas les aliments. C'est pourquoi : consommons beaucoup d'aliments crus et le moins possible d'aliments raffinés.