

**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:** 7 (1950)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Échos romands

#### 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:** 12.01.2026

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

## CHOIX DU DÉSINFECTANT

Iode, mercurochrome, alcool, vioforme.  
Pas de choses trop fortes qui brûlent les tissus.  
Plaie qui doit être cousue, immédiatement chez le médecin.

## HÉMORRAGIES

Plaie profonde, hémorragie pas très abondante : pansement épais; si insuffisant, pansement compressif.

Hémorragie violente, en nappe rouge foncé : pansement compressif, légère ligature du membre au-dessous de la plaie.

Hémorragie en jets intermittents rouge clair : Immédiatement *ligaturer* l'artère blessée à une largeur de main au-dessus de la plaie. Ne pas oublier d'inscrire l'heure. Desserrez souvent pour voir si le pansement compressif peut suffire. Compression digitale. Réconfortants : thé, café chaud et bien sucré.

## RÉSUMÉ

Ne pas toucher ou laver les plaies.

Après les avoir laissé saigner un peu, pansement sec.

Si le sang traverse, pansement compressif.

Si hémorragie artérielle, ligature.

Si perte abondante de sang : thé, café chaud bien sucré, alcool.

Emploi des ligatures aussi rare que possible.

## GELURE

Premier degré : passagère.

Deuxième degré : ampoules.

Troisième degré : les tissus meurent en surface ou jusqu'à l'os.

Le degré dépend de la profondeur de pénétration du froid.

## EN COURSE

Gymnastique des pieds et des mains.

## A LA CABANE

Bain d'eau froide, chauffée insensiblement, frictions délicates.

Boissons chaudes : thé, café sucré.

Apparition des douleurs (débattue) : bon signe, de même les vésicules qui n'apparaissent que sur une peau vivant.

Ne jamais ouvrir les vésicules (médecin).

Position surélevée.

## MAL DE MONTAGNE

Cause : effort trop rapide, manque d'oxygène.

Traitements : boissons chaudes, haltes, marche lente, coramine.

Alcool ??

Ne pas forcer : danger.

## PHARMACIE DE POCHE OU DE MÉNAGE POUR ACCIDENTS

Usage plus fréquent à la maison qu'au sport

## MATÉRIEL DE PANSEMENT

- a) Cartouche à pansement et bande de gaze;
- b) Deux bandes élastiques, 10 et 5 centimètres;
- c) Dermoplast;
- d) Sparablanc, 2 à 3 centimètres de largeur;
- e) Gaze vioformée;
- f) Agrafes et épingles de sûreté.
- g) Pincette et ciseau inoxydables;
- h) Triangles et frondes, ouate.

## MÉDICAMENTS

- a) Cibalgine ou autre calmant (aspirine);
- b) Pommade unguento;
- c) Teinture d'iode hermétiquement fermée dans un étui;
- d) Acétate d'alumine;
- e) Alcool pur pour désinfecter les mains et instruments.

Une cartouche à pansement sur soi.

Et, là-dessus, bonne chance à chacun !

A. PONT.

## ECHOS ROMANDS

## A L'AVEUGLETTE

Trois semaines ont séparé le cross vaudois du neuchâtelois. Montheron et son abbaye seront dépassés par Montmollin et son... parc aux renards (pardonnez la banalité de la comparaison).

Les jeunes gens avaient exprimé le vœu de se rendre dans le canton de Neuchâtel y défendre leurs chances. Les équipes s'entraînèrent sous ma direction. Nous courûmes dans la Plaine, près des berges du Rhône ou dans les bois aux pentes de la montagne. Au début, je sentais que le souffle manquait dans ces poitrines peu expérimentées à la course d'endurance. Je m'efforçais d'y remédier à l'aide de conseils simples sur la respiration et la foulée.

Un après-midi de congé, je gagnai le Lac; sur la grève, un cygne couvait. Il se tenait dans une attitude d'immobilité sévère, mais que de mystérieux accords entre la chaleur de l'oiseau et l'objet qu'il abritait. Vie de conception intense sous des apparences d'immobilité.

Le soir même, en débouchant de la forêt de pins, suivi d'une meute au souffle court, je me remémorais la scène de l'après-midi. Cette persévérence de l'oiseau, j'aurais aimé la citer en exemple aux jeunes simplement, dénuée de tout artifice de morale.

Le jour du concours, trois élèves sur douze manquaient à la gare. Le train qui devait nous emmener à Neuchâtel arrivait. Peste soient les absents !

Ils surgirent en l'espace de quelques secondes derrière des maisons, valise à la main. Le calme se rétablit.

Les trois équipes réussirent à terminer le parcours en ayant touché les postes imposés. Ce fut le principal et ultime plaisir qu'elles me procurèrent (abstraction faite du concert bruyant qu'elles donnèrent sur le chemin du retour à m'en rendre les oreilles sourdes !).

Vers l'Église, 11 mai 1950.

CLAUDE.