

**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:** 9 (1952)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Pédagogie sportive : le problème de l'alcool  
**Autor:** Giroud, Claude  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997002>

### **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:** 13.02.2026

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

# Pédagogie sportive

## Le problème de l'alcool

### PROLOGUE

L'alcool n'est pas né d'aujourd'hui. Mais depuis l'existence de ce mot, c'est-à-dire du temps des Arabes, il a été l'objet de pas mal de discussions et controverses. L'alcool, étymologiquement, signifie le magicien, la poudre subtile.

La mythologie nous enseigne des cas de magie chez les dieux. Qui oublie Orphée ou Narcisse ? Le règne de la nature nous comble d'une foule de cas étranges et mystérieux. La faune, par exemple, nous présente le cas de la mante religieuse ; cet orthoptère, que les gens du Midi appellent prie-dieu, vit dans notre pays. La femelle, après avoir aspiré le mâle dans les ébats de l'amour, ne le dévore-t-elle pas avec un instinct d'une cruauté extrême ?

Il y a l'alcool, avec son mythe, toujours inexplicable.

Car, en politique, les peuples de l'après-guerre, qui ont fait l'expérience du mythe politique, en sont revenus de leurs aspirations.

On a tendance, de nos jours, de tout classer et d'étiqueter selon la doctrine cartésienne.

On a classé l'alcool au rang des toxiques, au même titre que le tabac et les stupéfiants ; l'alcoolique, au rang de toxicomane.

### ACTUALITÉ DE L'ALCOOL

« Aucun homme, digne de ce nom, ne peut rester indifférent devant le fléau de l'alcoolisme », telles sont les paroles récentes d'un savant dont le nom m'échappe.

Et le professeur R. Debre, de l'Académie nationale de médecine de France, définissait : « L'homme, dont l'esprit et l'intelligence ont tellement besoin de satisfaction, de plaisir et d'oubli, est poussé invinciblement à les chercher dans l'emploi de quelques toxiques. Les uns fument leurs cigarettes, les autres prennent leur verre d'alcool ou d'autres poisons. Quand cette intoxication reste très légère et discrète à nos yeux, à nous médecins, elle n'est pas redoutable, mais quand le désir est excessif, alors elle est terrible, parce que l'alcoolisme attaque les centres supérieurs, ceux qui caractérisent l'espèce humaine, et ces substances toxiques ne provoquent pas seulement les grands ravages que vous étudierez, ces ravages qui mènent à l'hôpital, à l'asile ou à la prison, mais qui, en vérité, jouent un rôle beaucoup plus grave et beaucoup plus important, en altérant le comportement de l'homme, en modifiant ses instincts sociaux, en lui enlevant le respect de lui-même et des autres, en modifiant son équilibre, dans sa famille et dans son pays. Et aujourd'hui, où, à juste titre, les peuples se gouvernent eux-mêmes, il est plus grave que les individus ne conservent pas leur équilibre. »

### L'ALCOOLISME QUI S'IGNORE

Le 24<sup>e</sup> Congrès international contre l'alcoolisme, qui s'est tenu à Paris en septembre 1952, a émis le vœu que soit constituée, au sein de l'Union internationale contre l'alcoolisme, une Commission de vocabulaire chargée d'élaborer un vocabulaire ad-hoc, convenable aux différents termes se rapportant à l'alcool.

Le Dr Paul Dauphin, de France, a prononcé pour l'instant, à ce même Congrès, « Quelques considérations sur l'urgente nécessité, pour l'antialcoolisme, d'un vocabulaire précis et unifié ».

M. Dauphin reprend les termes usités jusqu'à maintenant. On définissait, sous alcoolisme, un

« ensemble de troubles déterminés dans l'organisme humain par l'alcool » ou « maladie produite par l'abus des boissons alcooliques ».

Cela convenait certes bien à l'époque de l'inauguration du percement du Simplon ; des courses d'automobiles que les journalistes sportifs prédisaient être des « bains de sang ».

Mais les hommes de science, les Kraepelin, les Laitinen, les Legrain, armés de microscopes et de règles à calcul, ont tiré à jour des observations beaucoup plus objectives que celles de leurs prédécesseurs.

L'alcoolisme ne signifie point nécessairement abus d'alcool. Il y a des nuances. Une faible absorption d'alcool régulière, au delà des normes de l'organisme humain, entre les heures des repas et à table, est « un alcoolisme qui s'ignore ».

Le mot ivresse, que l'on se plaît d'accommoder à toute sauce, se différencie du mot ébriété. Kraepelin en précise la notion : « L'ivresse, dans l'état actuel de nos coutumes quant à la boisson, est une forme si fréquente de trouble mental, qu'elle est considérée comme une circonstance normale de notre vie sociale ».

Le phénomène de l'ivresse s'accompagne de trois phases :

1. La période d'excitation.
2. La période troublée.
3. La période de sommeil profond.

L'ébriété se rapporte à un début d'ivresse. Dans le cadre d'une tragédie classique, elle jouerait le rôle, chez Racine, d'un personnage animé de passion naissante. L'ébriété est un état où l'alcool-magicien, mystifiant légèrement sa prise, ses fonctions cérébrales, n'altère pas le moins du monde son comportement habituel.

*Il a vu deux bornes, il a fait trois croix.*

L'automobiliste en état d'ébriété, est-il le même homme ? Oui, si l'homme n'était qu'un mammifère doué d'instinct comme celui de la forêt. Mais l'homme, en dehors d'un instinct émoussé, il est vrai, a l'intelligence en plus.

Et l'alcool, pris à faible dose, nous allons l'examiner, porte préjudice à ses réflexes visuels et ses réactions normales.

Les animaux eux, se reposent sur leur instinct. Un lapin de garenne n'ira jamais brouter l'herbe dans la rosée. Un lapin domestique mange l'herbe qu'on lui présente, eût-elle été fauchée aux premiers rayons du soleil.

Le chauffeur de voiture, en état d'ébriété, est comme un signal d'alarme : Attention - Danger ! Vis-à-vis de lui-même et à l'égard des autres.

L'indice des réflexes est en l'occurrence notablement abaissé. Les réactions visuelles fléchissent à la cote de 30 % et les perceptions acoustiques perdent le 38 % de leur efficacité.

L'électrocéphalocardiogramme ou calcul graphique des réactions nerveuses des cellules du cerveau, renforce les observations que l'on vient d'énoncer pour la vue et l'ouïe.

Le conducteur d'une voiture, en état d'ébriété, voit double (en raison des troubles de la vision). Il voit par exemple deux bornes, deux arbres, mais en une fraction de seconde, il fait trois croix. Il est alors sujet à des menées judiciaires, mais les croix sont dressées sur la tombe des victimes.

### LE MUSCLE NE MARCHE PAS A L'ALCOOL

Les muscles, physiologiquement, se divisent en deux groupes :

- a) les muscles lisses, à contraction indépendante de notre volonté ;
- b) les muscles striés, à contraction volontaire.

L'ensemble de plusieurs cellules forme une fibre, entourée de sarcolemme ou membrane formée par l'alternance de disques clairs et sombres.

A l'examen, le muscle livre 65 % d'eau et de l'albumine. La fibre musculaire striée, à contraction volontaire, celle qui nous concerne, est commandée par un nerf moteur pourvu de ramifications.

Le Dr Faurobert précise que les conditions nécessaires à une contraction musculaire, sont :

1. L'intégrité de la fibre musculaire et de ses cellules constituantes.

2. Des réflexes spontanés qui postulent un système nerveux intact.

3. Un bloc « cardio-pulmonaire » particulièrement résistant pour faire face aux modifications étonnantes de rythme et d'intensité demandées par l'exercice.

4. Un métabolisme glucidique correct, c'est-à-dire une transformation et une utilisation normale des aliments électifs du muscle : féculents et sucres, supposant notamment un foie en parfait état.

L'alcool reflète-t-il sur le muscle les effets d'un aliment de base, pain ou lait ? Ou d'une substance nutritive quelconque, inoffensive ou toxique ?

Les savants, depuis le début du siècle, ont étudié cette question très à fond. Les premiers essais, un quart de siècle durant, furent laborieux.

Citons les noms de Atwater, Bénédic, Chauveau, Carpenter, Lee et Barnett. Leurs expériences ont contribué à élargir le champ des connaissances de leurs élèves et la mise au point de leurs méthodes se situe avant l'embrasement mondial de la dernière guerre.

M<sup>lle</sup> le Breton affirmait, dans la « Biologie Médicale » de mai 1937 :

« On sait combien est répandue, dans le public et partagée par de nombreux médecins, l'idée que les travailleurs des grandes villes et les ouvriers agricoles menant une vie active, peuvent boire impunément d'importantes quantités de boissons alcooliques parce que le travail musculaire qu'ils exécutent leur permet de brûler l'alcool. L'expérience condamne cette opinion, qu'il sera malheureusement difficile de faire abandonner ; l'euphorie qui s'installe chez le travailleur fatigué après absorption d'une boisson alcoolique est si vive, que d'ici longtemps une vérité scientifique ne prévaudra pas contre elle ; mais il est du devoir du physiologiste et du médecin de proclamer que l'alcool éthylique agit simplement ici à la façon d'un anesthésique dans la phase d'excitation sans être utilisé comme aliment de travail. »

L'alcool n'est donc pas, comme d'aucuns le qualifient vulgairement, une « boisson réchauffante » ou, en terme scientifique, un thermogène.

Son rôle, sur la cellule musculaire, se borne, en raison de sa solubilité dans les graisses, à la déshydrater. C'est le même principe dont se réclament les photographes pour sécher plus rapidement un cliché en le trempant dans de l'alcool.

Coagulant les albumines, l'alcool, dissociateur de la cellule, neutralise de plus les fonctions fondamentales de la fibre musculaire : sensibilité, irritabilité, contractilité.

Toxique anesthésiant et sclérosant enfin, en dépit de l'image souvent rengainée d'un ivrogne que l'on interpelle.

— Vous savez que l'alcool est un poison lent ?

— Je m'en f..., j'suis pas pressé !

Il anéantit tout l'équilibre, nous le répétons, d'ordre psycho-physiologique vers lequel l'homme doit tendre.

Il entrave la fonction normale de la cellule nerveuse et réduit la vitesse des réflexes. La cellule nerveuse est plus exposée que n'importe quelle autre à une intoxication et récupère plus difficilement. Les travaux abondent à ce sujet ; ceux d'Okhuma, Cacchione, Marchand, Neuburger, Wichert et Drezzer, Cardona, Guiraud, Chailley-Bert.

Le cœur est mis à l'épreuve. On observe une lésion à l'enveloppe moyenne ou myocarde, qui trouble la

stabilité de l'onde sanguine, en accélérant le cours, d'où l'hypertension.

Les poumons ne sont pas épargnés et l'origine d'un taux de mortalité tuberculeuse élevé se rencontre dans les pays où la consommation de l'alcool est à l'honneur.

Nous avons fait un pas en avant dans le domaine des découvertes scientifiques et l'on peut augurer de nouvelles réalisations susceptibles d'être au service du bien-être de l'humanité. Celles du domaine scientifique, en regard de la publicité, sont dans l'ombre à côté du déploiement publicitaire dont s'entoure telle ou telle marque de tabac ou d'alcool.

Nous trouvons honteux que des manifestations sportives soient patronnées par une marque d'apéritif ou de cigarettes. Tel le meeting de boxe (la boxe, le noble art), soutenue par l'apéritif X ; que l'épreuve cycliste Y soit sous l'égide de la marque de cigarettes Y.

La jeunesse de chez nous sait-elle qu'en 1949, Cinzano a doublé ses bénéfices par rapport à 1948 et que Pernod les a triplés.

Tout organisateur sportif, entraîneur, doivent proscrire, au nom de l'intégrité du sport, le nom de l'alcool d'une manifestation de cette espèce.

#### DOIT-ON PROSCRIRE L'ALCOOL AU SPORTIF ?

Pour les enfants et les adolescents, oui, sous n'importe quelle forme. Même remarque pour les sportifs à l'entraînement ou non, s'ils sont habitués à la continence.

Le corps d'un adulte peut supporter journellement sans danger, aux heures de repas,  $\frac{1}{2}$  litre de vin à 9-10 degrés ou  $\frac{3}{4}$  de litre de bière ou cidre.

Mais absolument aucune boisson distillée.

Répétons que le fait de consommer des boissons alcooliques quotidiennement, d'une manière régulière et entre les repas, constitue une forme « d'alcoolisme qui s'ignore ».

Un verre de vin à table, mais de bon vin, n'est pas contre-indiqué à l'homme et ce serait un non-sens que d'en réprouver l'usage.

Il y a des circonstances de la vie que seul le vin peut sanctifier. Qui d'entre nous refuserait de mettre les lèvres à son verre de vin à ce moment-là, serait un chaînon de moins à la chaîne humaine que seul le vin peut créer, forger.

Les vins de chez nous avec leur noblesse et leur cachet latin sont une empreinte dans le temps des Romains et des moines.

Nous n'avons pas la prétention de donner un cours sur « l'art de boire », ce dernier étant réservé aux initiés. Nous ne prenons une position que pour sauvegarder les intérêts de la jeunesse.

Blaise Cendrars, le Neuchâtelois, l'avaleur de kilomètres du globe terrestre, enfoncé une nuit dans la jungle brésilienne, lance vers les étoiles : « Il n'y a au monde que trois choses sur lesquelles il vaille la peine de s'intéresser : les enfants, les fleurs, les oiseaux ».

Nous sommes en partie d'accord avec lui.

Nous ne nierons pas que plus la jeunesse s'orientera vers le culte de l'effort physique au grand air, plus elle prendra contact avec les valeurs essentielles de la vie.

Avouons qu'il existe des lacunes à combler dans ce domaine.

Hôpital Cochin, Paris, octobre 1952.

CLAUDE.

*Note de la rédaction :* Nous tenons à exprimer nos vifs remerciements à notre excellent collaborateur CLAUDE GIROUD qui, bien que fort occupé par les études qu'il poursuit actuellement à Paris, reste fidèle à notre chère revue en lui apportant le fruit de ses recherches et de ses études.