

**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:** 11 (1954)

**Heft:** 7

**Artikel:** Hygiène sportive

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996942>

#### **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:** 17.01.2026

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

# Hygiène sportive

## Le jus de fruit : un sérum naturel

Un sérum, en physiologie, est un liquide inodore, incolore, dans le cas du sang et du lait, qui se prépare dans la masse, formant un caillot.

Le jus de fruit a des propriétés énergétiques étendues, ce qui le fait comparer à un sérum. Tel a été l'avis du prof. Boulet, de la Faculté de médecine de Montpellier.

Sérum sucré, concentré, de haute valeur dynamique.

Sérum polyminéralisé et hypominéralisé, dilué, ionisé, puissant stimulant des échanges nutritifs.

Sérum alcalinisateur, intervenant dans l'équilibre acido-basique.

Ce sérum est vivant, vitaminé, diastasé, dont l'action d'utilisation et de stimulation nutritives est parallèle à ses composants énergétiques.

Ainsi la particularité dominante des jus de fruits, en tant qu'aliments, est d'être premièrement des aliments énergétiques et d'apporter à l'organisme à la fois le combustible, sous une forme directement assimilable, l'eau qui le véhicule, et les aliments stimulants qui facilitent non seulement la meilleure utilisation du sucre, mais encore celle des autres aliments.

Cet aliment, l'homme sain l'introduira dans sa ration dont il devrait constituer un élément important.

Il sera particulièrement indiqué comme aliment d'appoint chez les sujets appelés à fournir des efforts musculaires (travailleurs manuels, sportifs), plus utile encore s'ils sont sous-alimentés et exposés au refroidissement.

Nous insistons sur sa valeur chez l'enfant que son instinct naturel, trop facilement taxé de gourmandise, ne trompe guère quand il lui fait considérer le dessert comme la partie essentielle et impatiemment attendue du repas.

On ne saurait trop insister, en effet, sur la nécessité de faire figurer tous les jours, sur la table de famille et à la table d'hôte, des fruits à discréption, ainsi que des jus de fruits. Les fruits devraient être abondants aussi aux repas des colonies de vacances et autres communautés d'enfants.

Le prof. Boulet ajoute : « Chez l'enfant, l'utilité des vitamines est encore plus grande durant l'évolution dentaire, la croissance, et, plus tard, au moment de la puberté.

Mentionnons encore l'utilisation possible des jus de fruits (surtout de raisin) chez le nourrisson.

Enfin, le vieillard, même sain, trouvera dans les jus de fruits un aliment qui répondra à ses besoins en sucre. »

En résumé, le jus de fruits est un sérum contenant les sucres et les sels indispensables à la vie organique. C'est un aliment dynamogène (utilisé par le muscle au travail), thermogène (producteur de chaleur), plastique (régénérateur des tissus) ou désaltérant.

Telle est la conclusion de cet article, tiré essentiellement de la revue « Raisins et fruits de France ».

## Influence du tabac sur l'étiologie du cancer du poumon

Une récente enquête menée aux Etats-Unis et en Allemagne a permis de constater les rapports étroits qui existent entre le cancer du poumon et l'usage du tabac.

La conclusion de deux professeurs est formelle : « Le tabac est un facteur, et un important facteur, dans l'étiologie du cancer du poumon. »

L'enquête a montré, par contre, que la mortalité par cancer du poumon est pratiquement nulle chez les hommes non fumeurs d'une part entre 25 et 45 ans, d'autre part entre 65 et 74 ans. Elle est un peu plus forte entre 45 et 65 ans, mais reste toutefois infime, puisqu'elle s'établit à 1,4 pour 10,000.

Enfin, la mortalité par cancer du poumon augmente en proportion directe de la consommation régulière de cigarettes. Cette corrélation subsiste lorsqu'on tient compte de tous les autres facteurs susceptibles d'entrer en jeu.

En Allemagne, le Dr Lickint déclare qu'il est urgent de battre le rappel, de mobiliser les forces saines de la nation allemande, de ne pas reculer devant les mesures les plus énergiques de prophylaxie, d'autant plus que la prédisposition au cancer du poumon est congénitale, n'offrant longtemps aucun symptôme apparent.

Aux Etats-Unis, la campagne entreprise par les ennemis du tabac a déjà porté ses fruits. Résultat : les compagnies de tabac américaines ont vu leurs ventes diminuer de 11,19 % depuis l'été dernier.

L'on assiste à une véritable bataille, aux Etats-Unis, toujours entre la médecine et les magnats du tabac. Une revue américaine à grand tirage rappelle, en 1950, les 400 milliards fumés aux Etats-Unis, et qui représentent une quantité suffisante de nicotine pour tuer mille fois sa population.

Sur 100 grands fumeurs, 46 seulement atteignent 60 ans, alors que le pourcentage s'élève à 61 pour les fumeurs légers et à 66 pour les non fumeurs. D'où il résulte que quiconque atteint une consommation quotidienne d'un paquet abrège sa vie de trente-quatre minutes par cigarette, soit onze heures pour le paquet entier.

En résumé, il est scientifiquement prouvé que l'étiologie du cancer du poumon est due à l'usage abusif du tabac dans une certaine mesure. On peut affirmer que son usage multiplie par vingt fois les risques du cancer du poumon. A la suite d'une campagne ferme entreprise dans divers pays, il semble qu'il y ait une certaine régression dans l'usage du tabac.

Montaigne affirmait dans ses « Essais », au XVI<sup>e</sup> siècle : « Serait-il donc vrai que le tabac n'est venu du Nouveau-Monde que pour tuer l'Ancien ? En effet, n'avions-nous pas chez nous des éléments assez nombreux de destruction sans que Jean Nicot nous importât le tabac, véritable poison ? »

## Le fumeur et son semblable...

En enfumant les autres, le fumeur, qui par ailleurs peut se croire un parfait gentleman, se conduit en réalité comme un grossier personnage. Il est de plus un danger public comme incendiaire en puissance et — c'est là une notion toute récente — comme empoisonneur.

En effet, une communication à l'Académie de médecine du doyen de la Faculté de pharmacie de Paris vient de montrer qu'il suffit d'être présent dans une salle où se trouvent des fumeurs pour que l'on puisse doser de la nicotine dans le sang des non-fumeurs présents dans la salle.

En se nicotinisant, le fumeur nuit à sa santé, mais en nicotinisant sa famille et en nicotinisant de force des amis de l'air pur, le fumeur outrepasse ses droits.

Dr G. V.