

**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:** 12 (1955)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le moteur humain ne marche pas à l'alcool  
**Autor:** Pellaud, Fr.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996836>

### **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:** 13.01.2026

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



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle  
de l'Ecole fédérale de gymnastique  
et de sport (E.F.G.S.) à Macolin

Macolin, janvier 1955

Abonnement: Fr. 2.30 l'an

Le numéro: 20 ct.

12me année

No 1

## «Entre nous soit dit!»

M. A. Torrès-Bodet qui fut président de l'UNESCO, y raconta un jour l'apologue suivant:

«Oserai-je vous rappeler ici une anecdote assez répandue parmi les diplomates d'avant-guerre?

«Un universitaire anglais avait réuni chez lui quelques intellectuels de ses amis. Mais la conversation était constamment interrompue par un de ses fils âgé de six ou sept ans, qui ne cessait d'accabler les invités de questions importunes. Pour l'éloigner le père eut l'idée de lui proposer un jeu de patience. Il déchira un grand planisphère qu'il avait sur sa table et ordonna au jeune questionneur de ne pas revenir avant d'avoir reconstitué la carte en recollant les morceaux. Il pensait ainsi être débarrassé de lui à bon compte pour quelque temps.

«Grande fut sa surprise quand l'enfant revint quelques minutes plus tard, ayant terminé son pensum.

«On ne tarda pas à découvrir le secret de l'apprenti cartographe. Le planisphère était imprimé sur un papier qui représentait au verso la silhouette d'un homme debout. Pour coordonner les fragments, l'enfant n'avait pas eu à faire appel à ses connaissances de géographie, probablement très insuffisantes, mais à quelque chose de beaucoup plus immédiat: la structure visible de l'être humain.

«Ainsi, recomposant la figure de l'homme, il avait refait la carte du monde.

«N'y a-t-il pas là, pour nous, un grand avertissement?

«Ce n'est qu'en pensant à l'homme et en essayant de le reconstruire (de reconstruire sa conscience, ses espoirs, son amour du bien) que nous parviendrons à refaire un jour, sans trop d'hésitations et sans trop d'erreurs, le contour politique de la terre, la carte économique et sociale du monde contemporain.»

Si nous commençons par nous refaire nous-mêmes, ce serait toujours autant de fait! Mais alors, sans pitié, sans basse complaisance, sans perfide attendrissement!

Francis PELLAUD.

## Le moteur humain ne marche pas à l'alcool

On se souvient de la récente guerre déclenchée à l'alcool, en France, par son courageux président du conseil, M. Mendès-France. C'est dans le cadre de cette campagne antialcoolique, éminemment bénéfique, que l'affichette ci-après fut propagée à des millions d'exemplaires sur l'ensemble du territoire de la République. Nos amis français se laisseront-ils convaincre et abandonneront-ils la «pichollette» de blanc pour le flacon de lait pasteurisé? Dans tous les domaines, il est faux de renverser la vapeur du jour au lendemain! Un alcoolique qui se priverait subitement de sa ration journalière d'alcool se ferait autant de mal qu'en persévérant dans son vice. Il en est de même du fumeur et les troubles physiologiques constatés à la suite de paris stupides, sont là pour prouver le bien-fondé de cette théorie.

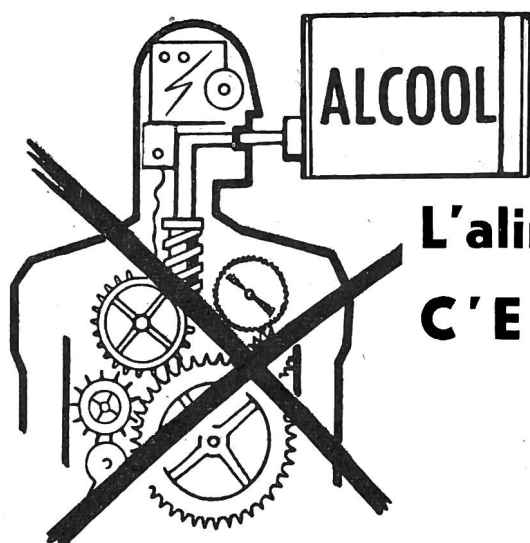
Il faut en toute chose de la modération et notre fait, tout comme celui du gouvernement français, n'est pas de proscrire d'une manière radicale l'usage de tout alcool, mais d'en restreindre la consommation pour l'ensemble de la population.

Il y a cependant deux catégories de personnes pour lesquelles la consommation de l'alcool devrait être totalement et impitoyablement proscrire: les enfants et les sportifs.



Le skieur de descente est voué à l'échec s'il ne possède pas une grande résistance dans les jambes. La consommation d'alcool avant la course ne peut qu'accentuer cet échec

# LE MOTEUR HUMAIN NE MARCHE PAS A L'ALCOOL



**L'aliment du muscle  
C'EST LE SUCRE  
pas l'alcool**



## LE VERITABLE SPORTIF NE BOIT PAS D'ALCOOL

Voici le motif de l'affichette de propagande de l'action anti-alcoolique française !

Pour les premiers, parce que c'est un crime et pour les seconds parce que c'est un non-sens et une absurdité.

Pour mieux comprendre le problème complexe de l'organisme humain, nous aimerions reproduire ici quelques extraits d'une fort intéressante étude publiée dans le No du 13 janvier 1955 de l'Express de Neuchâtel.

### **Comment fonctionne au juste notre «machine musculaire» ?**

A notre époque de technicité, on rapproche volontiers les processus biologiques des notions de mécanique. C'est ainsi que l'on assimile le fonctionnement du muscle à celui de la machine. On parle à son propos, d'effet utile entendant par là le rapport entre l'énergie dégagée par le combustible fourni à la machine, ici le muscle, et le rendement obtenu. De ce point de vue, on peut véritablement ranger le muscle dans les meilleurs moteurs, car son effet utile est, en chiffres ronds, de 35 % alors que celui du moteur à benzine n'est que de 25 % et celui des machines à vapeur de 5 à 15 %, tout le reste s'en allant royalement, sans rien produire.

Par son degré d'efficacité, le muscle supporte la comparaison avec le moteur Diesel qui met en œuvre le 38 % environ de l'énergie qu'on lui apporte.

Mais le muscle a sur la machine, entre autres supériorités, celle-ci que plus il travaille, plus il se rend apte à travailler. Son volume et sa puissance croissent par l'emploi; cela bien entendu dans la mesure de ses possibilités. Son utilisation est la condition même de la conservation de sa capacité motrice et de son maintien en bon état. Les groupes musculaires condamnés à une immobilité durable perdent toute aptitude au mouvement et finissent par s'atrophier complètement.

### **Quelle est la source de la force musculaire ?**

Dans les moteurs à explosion, par exemple, on embrasse d'un coup d'œil la transformation énergétique produite par combustion. Dans le muscle, la chose est incomparablement plus malaisée. Là aussi

s'effectuent des combustions, mais par toute une série de détours chimiques et, pour ainsi dire, en sourdine.

Les opérations musculaires intimes se déroulent grâce à l'apport d'aliments (graisse, hydrocarbures, albumine) représentant autant de combustibles. Le vrai «carburant» du muscle, c'est le glucose (sucre de raisin) qui, pendant la digestion, passe dans le sang et par le sang arrive aux muscles. Le sucre s'emmagasine dans ces organes, sous un aspect un peu modifié (on lui donne alors le nom de glycogène) et y est brûlé en dégageant de l'énergie qui, pour une part, se mue en énergie mécanique. L'oxygène nécessaire à ces oxydations est, comme le sucre, livré par le sang, courrier à tâches multiples, lequel se charge aussi de remporter les résidus des combustions. C'est au cours de ces désintégrations chimiques que se forment certains corps (l'acide lactique notamment) qui viendront jouer un grand rôle dans l'apparition de la fatigue.

### **Fatigue et douleurs musculaires**

Dès que la mise à contribution du muscle dépasse sa limite de résistance, son efficacité motrice s'amoin-drit, il manœuvre sans nulle souplesse et chacune de ses contractions commence à faire mal. C'est que les substances de fatigue auxquelles nous venons de faire allusion, au lieu d'être détruites, puis éliminées régulièrement, se sont accumulées dans les tissus musculaires. Ce défaut de destruction est la conséquence d'une livraison trop minime d'oxygène.

Donc, la qualité du travail d'un muscle varie parallèlement à la quantité de sang qu'il reçoit, puisque c'est par ce fluide qu'il se procure de l'oxygène et se débarrasse de ses déchets. Autrement dit, toute entrave à l'irrigation sanguine du muscle, hâte l'amas des substances de fatigue et sa manifestation clinique, de même qu'elle retarde le retour à l'état normal du muscle. D'autres facteurs interviennent encore dans la précocité de la fatigue: température ambiante, humidité de l'air, forte réduction de la pression atmosphérique (haute montagne) et aussi fatigabilité occasionnelle due à la faim, au manque de sommeil, etc.

La sensation de fatigue n'est aucunement bornée

aux groupes musculaires les plus sollicités en une circonstance donnée, mais affecte, de près ou de loin, tout l'appareil musculaire. Après une marche pénible, par exemple, les muscles abdominaux, dorsaux et cervicaux participent à l'atteinte des muscles inférieurs. De là vient qu'on se sente «rompu».

#### Conclusions pratiques

Personne, au fond, ne doute de l'utilité de l'exercice physique, mais on obéit, aujourd'hui, toujours plus à l'obligation — et à l'agrément — d'user de moyens de transport. De là dérivent toutes sortes d'ennuis qui sont le premier pas vers la maladie: musculature flasque ou trop grasse, tendance à l'obésité, essoufflement, paresse circulatoire, etc. A la restriction du mouvement journalier se joignent les effets signalés depuis longtemps, de la station debout presque permanente (ménagères, vendeurs et vendeuses, etc.) qui se paient souvent par des varices et ulcères variqueux ou, au contraire, dans certaines professions, de la sédentarité, laquelle conduit à d'autres maux.

#### Vive le sport actif !

Il va de soi que les sportifs échappent à ces inconvénients. Le sport à la portée de tous, le plus naturel et dont les résultats sont excellents, c'est la marche. «Bien des choses marcheraient mieux si l'on marchait davantage» a dit Seume, globe-trotter enthousiaste, dans son voyage à Syracuse. Malheureusement, c'est aussi le sport auquel la vie moderne encourage le moins. On ne cherche plus qu'à gagner du temps; l'accroissement prodigieux des véhicules à moteur en fait foi. Une randonnée en auto ne vaut pas pour l'organisme une simple promenade à pied, ou même sur un bon vieux vélo — pas plus qu'applaudir frénétiquement à un match de football, si passionnant soit-il, ne peut compenser la longue immobilité du bureau, d'autant plus que c'est dans les grands centres urbains, plus particulièrement, que ce manque d'exercice se fait le plus sentir.

Revenons à nos muscles fatigués et douloureux. Certains, nous le rappelons, redoutent cette incommodité pourtant supportable, renoncent à marcher un peu longtemps. C'est là un mauvais calcul, aussi mauvais que le calcul de celui qui vit en air confiné pour ne pas s'enrhumer et par là se sensibilise au moindre courant d'air. Trop ménager ses muscles, c'est leur permettre de s'endolorir pour toutes exigences musculaires sortant de l'ordinaire; ensuite de quoi, on sera tenté de les ménager plus encore. De cette façon aussi, on ralentit, toujours davantage, au grand dam de la santé du muscle, l'élimination des déchets acides. Bien mieux, fera-t-on, à jouer assez énergiquement des jambes, en observant toutefois la règle applicable à tous les sports: s'entraîner progressivement, ne jamais aller jusqu'au surmenage !

#### La fatigue musculaire n'est pas malsaine

On peut d'ailleurs prendre quelques précautions qui reculeront dans la mesure du possible la venue de la fatigue. On n'aura rien sur soi qui puisse gêner le cours du sang (col trop étroit, jarretelles trop serrées, courroies de sac trop courtes, etc.). De plus, on s'abstiendra résolument des «stimulants», de l'alcool surtout, qui illusionne sur la situation organique réelle et abaissent très vite le tonus musculaire. En revanche, on pourra manger à titre préventif, un peu de sucre de raisin, pour entretenir les forces. Si, malgré tout, au retour d'une excursion, les muscles sont comme meurtris, on les massera vigoureusement (il faudra parfois serrer les dents !) et l'on se plongera dans un bain chaud afin d'activer la circulation générale. La fatigue douloureuse des muscles est une réaction tout à fait normale

qui, une fois dissipée, laisse une délicieuse sensation de bien-être.

Guide-Vita.

#### N'avez-vous jamais remarqué...

que les accidents de ski sont beaucoup plus nombreux et fréquents au début de la saison d'hiver que vers la fin de celle-ci ?

Est-ce l'absence de ces fameuses «fixations de sécurité» qui défrayent actuellement la littérature spécialisée dans ce domaine et qui ont retenu l'attention des dirigeants sportifs de notre pays et d'ailleurs ? Il ne nous appartient pas de juger les divers systèmes de fixation actuellement lancés sur le marché ni de préconiser leur généralisation.

Mais nous pensons, pour les raisons magnifiquement exposées dans l'article ci-dessus, que l'insuffisance de préparation physique des milliers et des dizaines de milliers de skieurs et skieuses qui se lancent sur nos pentes dès l'apparition de la première neige, est la cause principale de la majeure partie de ces accidents. Si tous ces skieurs et skieuses avaient suivi, tout au long de l'année, des cours d'éducation physique, que ce soit dans le cadre d'un club ou mieux dans celui d'une section de gymnastique, il ne fait aucun doute que nombre d'accidents pourraient être évités.

Nous pensons aussi que si les fixations de sécurité rendront service aux sociétés d'assurance accidents, en diminuant dans une notable mesure les risques de fracture, elles rendront, par contre, un piètre service à la cause de l'éducation physique elle-même puisqu'en augmentant la sécurité des skieurs et plus particulièrement des compétiteurs, elles pourront aussi les inciter à négliger leur préparation physique. L'économie des quelques tibias qui en résultera suffira-t-elle à compenser la perte sèche de vitalité et de résistance corporelles que l'introduction des fixations de sécurité risque de provoquer ? Car — et l'expérience est là pour le prouver — plus l'individu dispose de facilité et de confort, plus il a tendance à négliger l'effort salutaire de son entraînement physique personnel.

Un maître de sports nous confiait un jour: Lorsque je sors de chez moi, pour me rendre à mon travail et que je trouve ma voiture devant ma porte, je dois me faire violence pour ne pas céder à la tentation de m'asseoir au volant et me laisser glisser tout gentiment sur la route; et il ajoutait: mais voilà, on a toujours une bonne raison de prendre sa voiture !

Ce qui est valable pour le ski, l'est aussi pour toutes les autres activités sportives ou extra-sportives. Le bûcheron dans la forêt, le vigneron sur ses vignes escarpées, le charpentier ou le couvreur sur le faite d'un toit, le maçon en équilibre sur son échafaudage, le mineur dans son puits, tous, tant qu'ils sont, sont tributaires de leurs muscles et de leurs nerfs au même titre que le lutteur, le boxeur, le coureur cycliste ou le skieur.

Ceci étant, l'on est en droit de se demander si la formule appliquée Outre-Atlantique, sauf erreur, par les sociétés d'assurance-accidents ne mérite pas quelque attention. Les sociétés intéressées ont, en effet, décidé qu'elles ne verseraient plus de prestations aux accidentés qui ne pourraient pas présenter une attestation selon laquelle ils appartiennent à un groupement sportif et qu'ils participent activement à son activité.

D'où les innombrables clubs sportifs d'ouvriers de fabrique et d'entreprises industrielles !

Personne ne s'en trouve plus mal, surtout pas les directeurs d'entreprises qui ont constaté l'heureux accroissement de leur production, malgré l'application intégrale de la «semaine anglaise» !

Qu'attendons-nous ?

Fr. Pellaud.