

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin |
| <b>Herausgeber:</b> | École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 12 (1955)  |
| <b>Heft:</b>        | 3  |
| <b>Artikel:</b>     | Hygiène sportive : "le miel a vaincu l'Everest"  |
| <b>Autor:</b>       | Giroud, Claude   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-996846">https://doi.org/10.5169/seals-996846</a>                          |

#### **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:** 08.02.2026

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

## « Le miel a vaincu l'Everest »

### Le miel, aliment du sportif

Il est nécessaire que l'alimentation d'un athlète, d'un gymnaste, s'adonnant aux sports d'été et d'hiver, de plaine ou de montagne, soit conditionnée par des éléments énergétiques sains, rapidement assimilables par l'organisme.

Lors d'un effort sportif, effort soudain, parfois violent, l'appareil musculaire est le producteur de travail. Le muscle, tel le moteur de carburant, exige un aliment de soutien, d'oxydation spontanée.

L'un d'entre eux, le miel, remplit ces exigences. Non seulement à l'effort, mais tout au long de l'existence. Retenons quelques citations historiques, dont les premières sont très vieilles.

Qui ne se souvient des sages paroles de Salomon : « Mange du miel, mon fils, car il est bon ! », prononcées deux mille ans avant nous.

Pythagore, le mathématicien, qui nous a laissé les « nombres d'or », préconisait à ses disciples de se sustenter de pain et de miel.

Dans la Rome du Colisée, le grand cirque, l'athlète, qu'il fût un bestiaire, un gladiateur, se nourrit préalablement de miel avant de descendre combattre dans l'arène.

Apulée, un écrivain romain, à propos d'un centenaire nommé Pollion, écrit qu'il maintint sa jeunesse grâce au « miel en dedans » et à « l'huile en dehors ».

De nos jours, on se préoccupe beaucoup de technique d'alimentation ou diététique. Le Dr Paul Carton, ardent défenseur du végétarisme, éminent diététicien français, relève, à propos du miel : « Il est, après les fruits sucrés, le meilleur sucre que l'on puisse consommer. C'est un aliment vivant, vitaminé, diastasé, parfumé, minéralisé ».

« Le miel a vaincu l'Everest » s'écrie, au moment d'apprendre la victoire de son fils, en 1953, M. Lowe, père du compagnon d'Hillary et apiculteur comme lui. Il libelle, au journal anglais « Daily Telegraph », un télégramme en ces termes : « ...C'est à l'importante consommation qu'il fait du produit de ses abeilles, qu'Hillary doit sa force et son endurance exceptionnelles... Je signale aussi que mon fils et Hillary ne fument pas ».

Les sucres alimentaires sont au nombre de cinq ; deux d'entre eux, le glucose et la lévulose, sont oxydés ou « brûlés » immédiatement au sein de l'organisme. Le sang les véhicule alors dans le muscle et dans les tissus.

Les vitamines du miel — A, B, C — sont à la base de l'alimentation de la croissance et de l'entretien des organes.

Le Dr Comby, dans la « Revue des Archives de Médecine des Enfants » le recommande, « à cause de ses vitamines puisées dans le pollen des fleurs ».

« Le miel, dit-il, contient en abondance de la vitamine B, stimulatrice de croissance. Il semble donc établi que le lait sucré avec du miel doive jouer un rôle de plus en plus grand en puériculture ».

On peut multiplier à l'infini les observations similaires recueillies dans des homes d'enfants, des hospices, des préventorias. Sans omettre le livre de recettes de « Tante Marie » où l'on découvre, au chapitre des maladies, le lait sucré au miel lors des maux de gorge ou d'estomac. Doux comme le miel, dit-on. Mais aussi laxatif. devrait-on ajouter, en présence de certaines constipations chroniques.

### Travail musculaire

Le muscle, au repos, n'est jamais complètement détendu. Il se trouve légèrement contracté entre ses points d'insertion, en un état que l'on appelle tonus.

Si l'on voulait définir le tonus, nous nous rapporterions à la définition de notre bon maître, le professeur Chailley-Bert, qui tient la Chaire de Biologie Appliquée à l'Education physique et aux sports de la Faculté de médecine de Paris :

« Le tonus est un état basal de contraction musculaire permanente et involontaire, de nature réflexe, sur lequel se greffent, ou se superposent, le cas échéant, la contraction clonique ou l'activité statique ».

Le miel est un excellent apport de l'intégrité du tonus musculaire.

Pendant le travail musculaire, le muscle brûle sa propre provision, puis il fait appel au sang, véhicule transporteur entre le foie et le muscle.

Un litre de sang contient au repos 1 gr. — 19,20 de glucose.

Ce taux peut, faute d'aliments, baisser notablement durant l'effort. S'il descend au-dessous de 0,50 gr., l'on assiste à un véritable effondrement physique du sportif. Témoin les coureurs de fond à ski et les marathoniens.

D'où la nécessité d'un ravitaillement en sucre au cours de l'effort, pour les raisons que nous connaissons.

Claude Giroud, Prof., Paris, mars 1954.

### Littérature sportive

#### „Sportmedizin für jedermann“

Il y a un peu plus d'une année, l'E.F.G.S. publiait son premier ouvrage « Education physique, guide d'entraînement pour l'instruction préparatoire ». Elle vient d'éditer le No 2 de cette série de publications. Il s'agit de la brochure « Sportmedizin für jedermann » (Médecine sportive pour tous) du Dr Rudolf Dubs-Buchser de Winterthour, qui peut être obtenue auprès de l'éditeur, Jean Frey A.G. Zurich, pour le prix de Fr. 2.50.

Il s'agit d'un manuel de 127 pages, format de poche, abondamment illustré et traitant de toutes les questions de la médecine appliquée à l'éducation physique et aux sports. Cet ouvrage arrive à point nommé. Depuis quelques années, en effet, le contrôle médico-sportif s'implante lentement mais sûrement dans tous les milieux s'occupant d'éducation physique et de compétitions spor-

tives. « Sportmedizin für jedermann » (qui n'existe malheureusement pas encore en français) fut rédigé par un médecin doublé d'un sportif ; il peut constituer un guide précieux pour tous nos médecins sportifs et également pour les dirigeants et responsables de nos sociétés ou clubs de gymnastique et de sport. Un chapitre particulièrement intéressant est celui traitant des différents types anatomiques et physiologiques et des sports correspondant à chacun d'eux. Les jeunes gens ont ainsi la possibilité de choisir le sport qui s'adapte le mieux à leur propre constitution physique.

D'autres chapitres tels que : 1. Ce que chaque sportif doit savoir de son organisme. 2. Etes-vous en bonne santé ? 3. Les accidents du sport ; moyens de les prévenir. 4. L'alimentation du sportif. 5. Hygiène et soins corporels, complètent admirablement le contenu de cet ouvrage, que l'Association nationale d'éducation physique a fait distribuer à toutes les associations sportives de notre pays et que l'Ecole fédérale de sport recommande chaleureusement à nos lecteurs.

Fr. Pellaud.