

<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>	12
<b>Artikel:</b>	Le problème du doping dans le sport moderne
<b>Autor:</b>	Giroud, Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996876">https://doi.org/10.5169/seals-996876</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:** 18.01.2026

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

C'est ce succès qui valut à Ernest Idla l'honneur d'organiser la grande fête du Stade lors de la célébration du 700me anniversaire de la fondation de la ville de Stockholm. La finale de cette fête était constituée par une création chorégraphique et de mouvements «Alleluia-chœur» de Idla, sur la musique du «Messie» de Händel.

On le surnomma bientôt le «prestidigitateur de Tallin», mais Idla se contente de dire: «Je veux uniquement aider mes élèves à devenir des êtres heureux et harmonieusement équilibrés et cela dans la profession qu'ils ont choisie. L'âme et le corps constituent une unité indissoluble. J'essaye d'éduquer le corps de telle manière qu'il ait une heureuse influence sur l'âme. La gymnastique ne doit pas être un but en soi mais constituer un parallèle avec les autres domaines de la culture comme la musique, l'art, le théâtre, etc. La gymnastique n'est pas le privilège de quelques-uns, mais elle doit être au service de tous pour leur procurer la joie de vivre».

On s'écarte trop souvent de ces buts, à notre époque. Idla voit trois erreurs capitales dans le mouvement sportif moderne:

1. La perte du rythme musical.
2. La «virilisation» de la femme! (on oublie, par ci par là, que la femme n'est pas une simple copie affaiblie de l'homme. La femme n'est pas inférieure, elle est autrement. Il convient de tenir compte du caractère psychosomatique particulier de la femme. C'est pourquoi la femme doit renoncer à la pratique de certains concours masculins.
3. L'erreur de l'acrobatie (programme olympique). L'éducation physique de la femme doit être adaptée à son état psychosomatique. La gymnastique doit donc être en premier lieu génératrice de joie et tendre à développer les aptitudes physiques. C'est précisément dans ce domaine qu'Ernest Idla nous a beaucoup apporté dans ce deuxième cours et en particulier dans le développement naturel des diverses formes de mouvements de la marche, de la course et des jeux d'enfants.

Voici ce qu'en pense l'un des participants, René Lederréy, chef technique de l'Association cantonale vaudoise de gymnastique féminine et grand spécialiste en cette matière:

«La méthode de M. le Dr Idla s'appuie sur les principes essentiels: Contraction et décontraction — Eco-

nomie des forces — Impulsion du centre de gravité. Nous constatons pourtant que le dosage est différent. Les décontractions sont plus totales, plus profondes et sont exercées pour elles-mêmes; les impulsions deviennent quelquefois des «explosions»; l'élongation de la colonne vertébrale se donne non vers le haut, mais de préférence par une flexion.

La balle élastique a été abondamment travaillée et nous trouvions ces «explosions» d'autant plus surprises que nous avons coutume de travailler à cet engin d'une façon plus coulée. Mais, l'affirmation essentielle de M. Idla est que la balle est faite pour jouer d'abord et pendant longtemps, avant de devenir un exercice de beauté et d'harmonie.

Nous avons beaucoup marché et couru et, selon notre maître, la marche et la course ne s'étudient pas d'une façon analytique. Elles sont fonction du climat, de la configuration du sol. La marche peut être aussi le reflet de l'état d'âme de l'individu, l'expression du caractère d'un peuple. Nous avons donc double raison d'applaudir aux démonstrations si parfaites des quatre assistantes suédoises. Ces démonstrations ne se sont pas limitées à un travail de base, elles se sont étendues à tous les domaines de notre gymnastique féminine. Nous ne trouvons pas de mot pour qualifier ce que nous avons vu. Tous les superlatifs communément employés ne suffiraient pas à décrire cette impression de vie intense et de joie intérieure.

Mais, n'es-ce pas de la danse, direz-vous? Oui, dans un sens, car danse et gymnastique peuvent être des moyens d'expression. Non, si l'on entend par danse la technique particulière de la chorégraphie classique à laquelle notre méthode s'oppose formellement.

Nous devrions parler de la musique, du grand accompagnateur que fût M. Lasko. Ses phrases si légères, ses accents si parfaits, ses rythmes parfois envoûtants et, souligner le cadre merveilleux de Macolin en ce bel automne, presque une symphonie!

Merci aux initiateurs de ce cours, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sports, l'Association suisse de gymnastique féminine.»

Nous voulons souhaiter que M. le professeur Ernest Idla et ses gracieuses assistantes retrouveront bientôt le chemin de Macolin, afin de nous y apporter avec la grâce de leurs démonstrations, le réconfort d'une éducation physique sainement conçue et appliquée.

## Le problème du doping dans le sport moderne\*

Claude Giroud, prof.

«Peut-être un jour le spectacle des champions sera-t-il mis au rang des traitements toniques, pour les faibles, les nerveux, et les convalescents; les vieillards iront y reprendre quelque souplesse et quelque élan. Mais qu'alors l'exact sentiment de ce bienfait nous pousse à améliorer le spectacle même: que les entraîneurs évitent de forcer et de compromettre leurs athlètes; que ceux-ci ne risquent plus d'être écrasés par leurs concurrents ou leur tâche; que rien ne rappelle sur le stade souffrance ni misère, puisque ces exhibitions font bien pis que d'user un homme, et découragent ou affaiblissent toute une foule.»

Jean Prévost, «Plaisir des Sports». (Essais sur le Corps Humain, 1925).

L'acheminement physiologique vers la performance supérieure, ou l'amélioration de la condition physique due à un entraînement progressif, n'aboutit pas nécessairement au succès. Sans compter que c'est un

ensemble de règles strictes auxquelles le sportif doit se plier, moyennant des sacrifices.

Pourquoi donc s'étonner que l'on désire atteindre le but avec moins de peine, et plus rapidement, par un appel des forces psychiques et physiques à l'aide d'un artifice, peut-être quelques tablettes: le doping.

Toute tentative d'élever le niveau d'une performance grâce à des moyens que l'on ignore dans le cours normal de l'existence, s'appelle le doping.

Le doping est généralement une préparation médicamenteuse qui jouit d'une vogue évidente dans le sport moderne, le sport individuel et le sport d'équipe.

Voyez plutôt le cyclisme, la boxe, les poids et haltères, les courses de fond ou dans le football. Jean Prévost qui a écrit les lignes que nous avons placées en tête de cet article avait bien vu les deux faces du sport de compétition. Le public admire les champions, les gens sains et les malades, que Prévost n'hésite pas

\* Adaptation française du texte du Dr Prokop, Vienne. Revue Leibesübungen-Leibeserziehung, No. 5-6, 1955.

à comparer à «des traitements toniques». Il met en garde, fait un appel à la prudence, à tous ceux qui ont charge de former et de suivre ces derniers. Tout le problème du sport moderne, un et multiple, est pressenti.

Le doping est en premier regard une voie artificielle et malsaine vers la performance. Puis elle est en contradiction avec le fairness ou l'éthique du sport.

La première règle pour chaque compétition est celle que tous les concurrents soient placés à la même égide. Le doping échappe à l'entendement du médecin sportif et des juges, étant connu du sportif seul, éventuellement de son entraîneur, voire son soigneur; le compétiteur veut gagner, à tout prix, et sa victoire fera fleurir, par trop souvent, les fleurs du bouquet du chauvinisme national. Belles fleurs, sans doute, mais ce sont bien celles-là dont le parfum est le plus amer du sport.

Il faut cependant écarter du doping les aliments naturels de soutien rapidement assimilables, tels que: les sucres de raisin, les phosphates, le calcium, la lécithine; certains composés à base d'albumines et de vitamines. Ils cadrent aux exigences physiologiques de l'organisme à double titre: préventif, pour l'organisme sain, et thérapeutique, pour la guérison d'une maladie. Il va de soi que, sur ce dernier point, il faut inclure ces produits inoffensifs que l'on use au moment de la compétition.

Le processus du mécanisme d'action du doping actuel est un complexe étendu qui nécessiterait la désignation de plusieurs organes. Il ne s'agit souvent même pas d'un degré plus élevé de la performance sportive, c'est-à-dire par le pouvoir accru de la puissance musculaire, mais d'une action stimulante sur le système nerveux central.

Chez les jeunes, au système nerveux et au système musculaire imparfaitement formés, l'influence du doping sera atténuée. Plus d'une expérience confirme cette remarque, réalisée avec différents produits (Prokop, Repp).

Chez les adultes, en revanche, qui ont acquis «l'étoffage musculaire» et un système nerveux plus affiné, apte à saisir une foule de perceptions conscientes ou semi-conscientes, toute préparation médicamenteuse excitante élève le degré de la performance. Elle est, dans le même temps, une arme à double tranchants.

On dénombre chez les athlètes des cas où le résultat de la performance a été supérieur, simplement par la stimulation du système nerveux, même si elle a été suivie par une baisse sensible de la tonicité musculaire. De telles constatations sont à mettre en évidence du côté de l'alcool.

Les produits de doping connus sont:

1. les stupéfiants, par excellence la morphine et la cocaïne. La cocaïne accroît la tonicité musculaire dans l'ensemble de l'organisme. Ses effets se traduisent par une euphorie, puis par un écroulement des forces psychiques et physiques. Ces deux alcaloïdes — principes azotés — sont familiers chez les cyclistes et les haltérophiles.
2. les stimulants, tels que la benzédrine et la pervitine, éliminent en premier chef le sentiment de fatigue centrale et améliorent passagèrement la force de concentration. A cet effet stimulant succède une euphorie et une altération de la coordination des mouvements. Ces produits sont d'usage dans les efforts de longue durée: courses de fond, courses cyclistes, «les 6 jours».
3. diverses plantes vénéneuses, telles que la strychnine (alcaloïde extrait de la noix vomique), l'atrophine (alcaloïde tiré de la belladone), l'éphédrine, qui agissent en partie sur

le système nerveux végétatif, mais également d'une manière directe en stimulant les fibres musculaires.

4. le groupe des analéptiques et des excitants du cœur. Les produits y sont relativement moins nocifs si la dose absorbée ne dépasse pas la mesure normale. A ce groupe se rattachent notamment: le cardizol, la coramine, la caféine, l'effortil. Seul intervient le facteur du dosage. Dans la caféine, une dose voisine de 0,1 g. n'est pas préjudiciable.
5. d'autres produits comme les extraits d'arsenic et de phosphore.

La majorité de ces préparations qui augmentent le niveau de la performance, appellent une régulation contraire, soit une performance moins brillante. Cette réaction négative, d'intensité variable, est en corrélation avec la dose ingérée.

L'action du doping sur le système nerveux végétatif se prête difficilement à l'observation. Il est malaisé de fixer le dosage inoffensif. L'organisme, habitué au doping, suit une courbe ascendante; les troubles ne se manifestent qu'au moment où la dose utile a été dépassée dans une large mesure. Le sportif contractant une habitude avec le doping, s'ancré solidement à lui. Il en fait son «oreiller de paresse», néglige le côté naturel ou physiologique, qui fut son premier breviaire dans sa carrière sportive.

Le comportement du sportif dopé est caractéristique; il offre l'image d'un être euphorique. Sa baisse de forme intervient dans un laps de temps relativement restreint.

Dans le sport du football, on a de plus en plus recours à l'oxygène que l'on administre aux joueurs pendant la mi-temps. Cette question occupe une place particulière. Du point de vue physiologique uniquement, on remarque, par des conditions atmosphériques normales, un taux d'oxygène dans le sang déjà optimal. Une adjonction artificielle d'O<sub>2</sub> pur ne peut qu'accroître ce taux et provoquer une sur-saturation. Son action est de faible durée.

Si la quantité cédée au sang est trop forte, on assiste à des symptômes d'intoxication courants: vertiges, céphalées, faiblesses, crampes et même à l'apparition d'une hémorragie pulmonaire. En cas d'hypoxémie — manque ou raréfaction d'O<sub>2</sub> — phénomène que l'on observe à l'altitude, dans des cardiopathies, des états d'épuisement prononcé, à la suite d'un effort violent qui élève la tension artérielle, il se crée un échange trop rapide dans les alvéoles pulmonaires. Le taux d'O<sub>2</sub> est en-dessous de la normale. La tension moyenne augmente, qui provoque une meilleure admission d'O<sub>2</sub>.

Le ravitaillement en O<sub>2</sub> n'est efficace qu'à la condition d'être administré au cours de l'effort. Les chiffres de nos propres recherches (Prokop) indiquent, pendant une demi-heure de travail ergométrique:

Amélioration du rendement musculaire	
02 mélangé inhalé	3 %
02 pur inhalé	7 %

Il est de plus indéniable que l'inhalation de l'O<sub>2</sub> pur, gaz froid, cause préjudice à l'intégrité des voies respiratoires en raison de la différence de température des deux milieux.

Un tel gaz ne doit pas être assimilé aux produits de doping.

Le doping psychique est un problème autant ardu que peu connu, si l'on entend sous ce terme l'emploi de la suggestion et de l'hypnose pour l'amélioration du rendement d'une performance.

La suggestion est, en certains moments, un facteur déterminant, dans la confiance en soi du compétiteur,

et du résultat de la performance. L'usage du «produit» encouragement n'est soumis à aucune restriction ! L'effet suggestif qu'exerce le public est, il faut en convenir, d'une autre mesure. Il émane de la psychologie des foules, monstre tour à tour bon ou impitoyable.

L'hypnose, par contre, est en contradiction avec le sens du sport, puisqu'elle diminue la personnalité humaine dont la volonté propre est entre les mains d'autrui. Elle dégrade l'être humain au rang d'une machine à réflexes musculaires.

#### Bibliographie:

- Prokop, L: Sur l'influence de la coramine et de la caféine en rapport avec le rendement de la performance sportive. Revue Médicale de Vienne, No 19, 1952.  
Prokop, L: Le système nerveux végétatif et l'entraînement de la jeunesse. Médecine sportive, 1952.  
Prokop, L: Performance sportive et administration d'O2. Médecine sportive, 1955.  
Prokop et Aichmar: l'influence de la maltose (lécithine et phosphore) sur la performance sportive. Revue Médic. Vienne, No. 44, 1953.  
Propop, L et Pepp, P: sur une vagotonisation artificielle. Acta Neurologica, T. X, cahier 1-2, 1954.

## De l'alimentation des sportifs

### A propos de l'alimentation des sportifs

Il faut savoir évaluer dans quelle mesure l'alimentation contribue au succès dans une épreuve sportive. Même s'il n'y a guère moyen d'attribuer la victoire à une méthode d'alimentation plutôt qu'à une autre, le fait d'ignorer certaines règles fondamentales de l'alimentation peut fort bien influencer défavorablement, et cela d'une façon décisive, la forme physique d'un concurrent.

Voici donc quelques conseils théoriques et pratiques touchant l'alimentation des sportifs. Mais, point n'est besoin d'en faire une règle absolue. Rien n'empêche, en effet, de s'en écarter, moyennant que l'on ne commette pas de grossières erreurs.

Du reste, tout sportif sait par expérience les menus qui lui plaisent et qu'il tolère bien. Il ne faut donc pas être craintif à l'excès. Cela nuirait à l'appétit, qui est une manifestation indispensable. Les directives qui suivent valent pour tous les genres de sport, qu'il s'agisse d'épreuves de fond à skis, à la marche ou de courses cyclistes.

### Théorie.

Il existe six groupes d'éléments nutritifs indispensables à l'organisme humain:

1. Les matières albuminoïdes ou protéiques
2. Les hydrates de carbone
3. Les graisses
4. Les sels minéraux
5. Les vitamines
6. L'eau.

A l'aide de ces six éléments nutritifs, l'organisme est à même de fournir du travail et de pourvoir à son entretien. En outre, à chacune de ces substances est dévolu un rôle bien défini.

Les **albuminoïdes** sont pour ainsi dire les éléments constructifs de l'organisme. En effet, chaque cellule dont sont composés les muscles, le squelette et tous les organes contiennent essentiellement de l'albumine. Il est exclu de majorer la force musculaire sans un apport d'albumine. Les albuminoïdes sont aussi des générateurs d'énergie, en particulier lors de performances, mais moins quand il s'agit de sports de durée.

Les porteurs d'albumine sont la viande, les œufs, le lait, le fromage et les légumineuses. L'albumine animale est supérieure à l'albumine végétale. Celle-là est plus facile à assimiler que celle-ci. D'autres éléments constructifs indispensables (acides aminés) se trouvent dans la viande seulement. Or, on sait que l'apport de viande est très important pour s'aguerrir au sport et tenir bon.

Les **hydrates de carbone** sont de véritables carburants dont l'effet se manifeste en premier lieu lorsque les muscles sont en activité. Il s'agit de substances faciles à digérer et à assimiler, les différentes sortes de sucre en particulier.

Les hydrates de carbone se trouvent principalement dans les céréales (froment, seigle, avoine, orge, riz, maïs, millet), dans les aliments préparés avec ces denrées, ainsi que dans les pommes de terre et le sucre.

Les **graisses** sont considérées comme des aliments concentrés. Mais, pour être digérées et assimilées, elles imposent à l'organisme un travail infiniment plus laborieux que les hydrates de carbone. Elles sont en partie accumulées et en partie transformées en hydrates de carbone et utilisées par l'organisme comme telles.

Les **sels minéraux** sont des combinaisons de différents éléments chimiques (calcium, potassium, sodium, chlore, phosphore, soufre, etc.) que l'organisme emploie partiellement comme éléments constructifs (par exemple les os), partiellement comme carburants.

Les processus vitaux ne se développent dans les muscles et l'organisme qu'en présence et sous l'influence de sels définis. Or, ce sont les fruits, les légumes, ainsi que le lait et la viande, qui fournissent ces principes nutritifs.

Les **vitamines** ne sont pas des aliments qui apaisent la faim, mais des substances accessoires. Il en faut de très petites quantités seulement pour assurer les fonctions de l'organisme et maintenir celui-ci en bonne santé. Normalement, elles existent en suffisance dans la nourriture mixte habituelle (fruits, légumes, beurre, pain, viande, lait, pommes de terre), sauf la vitamine D que l'organisme élabore lui-même en grande partie sous l'action des rayons solaires ultraviolets.

L'eau est aussi un élément nutritif essentiel. Le corps humain est composé de 80% d'eau et il ne peut pas se passer longtemps de cet élément. C'est la sensation de la soif qui régularise l'appétit d'eau dont le corps a besoin.

Pour être assimilée, la nourriture impose à l'organisme un effort qui varie suivant la nature des aliments que l'on absorbe.

En d'autres termes, la digestion et l'assimilation de la nourriture accaparent des forces dont les muscles sont privés pour accomplir leur travail.

Le sportif doit donc en tenir compte plus ou moins suivant l'état dans lequel il se trouve:

- quand il se repose,
- quand il s'entraîne,
- avant, pendant et après la compétition.

En **période de repos**, le sportif ne pratique que des exercices d'assouplissement ou de la gymnastique. Il s'alimente selon son goût, mais sans se soumettre à un régime uniforme essentiellement carné ou végétarien. La quantité de nourriture doit être suffisante, mais pas excessive. Un écart occasionnel est sans importance.

Pendant l'**entraînement**, les besoins de nourriture augmentent en proportion du travail fourni. Mais, au fur et à mesure qu'on amplifie l'effort, on composera