

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: 3

Rubrik: Le coin du moniteur

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 coin du moniteur

L'alcool et l'adolescence

Ce qui va suivre est un corollaire à un article paru récemment dans cette revue. Il est extrait des œuvres du philosophe grec Platon, qui vécut au VI^e siècle avant J.-C., et de Galien, un médecin romain (1).

Galien fut l'ami de l'empereur Marc-Aurèle, l'auteur des « Pensées » que nous avons lues. Le médecin romain a écrit plusieurs ouvrages. Le principal d'entre eux : « De sanitate tuenda », « Du maintien de la santé », est un recueil de préceptes d'hygiène. Il y a un petit ouvrage philosophique intitulé : « Des mœurs de l'âme », dans lequel Galien commente le Timée, un dialogue de Platon, ouvrage contenant des considérations atomiques et physiologiques du corps humain. Il admet que le comportement de l'âme est régi par le tempérament du corps, thèse matérialiste et fataliste qui n'est pas tout à fait en accord avec les idées de Platon.

Abordant le chapitre de l'usage du vin et de l'ivresse, Galien écrit : « Il me suffira d'ajouter pour le moment, aux passages du Timée sur la nourriture, les chapitres suivants, qu'on trouve dans le deuxième livre des Lois et qui concerne l'usage du vin ; ils sont au nombre de deux.

« Ne donnerons-nous pas écrit Platon, le précepte que les enfants ne doivent pas du tout prendre de vin avant l'âge de dix-huit ans ? En effet, par précaution contre la constitution délirante des jeunes gens, il ne faut pas faire couler dans leur corps et dans leur âme le feu sur le feu avant qu'ils ne commencent à s'adonner aux exercices fatigants. Passé cet âge, on prendra du vin modérément jusqu'à trente ans.

Les jeunes gens doivent éviter complètement l'ivresse, et s'abstenir de boire une grande quantité de vin. Mais à l'âge de quarante ans (2), lorsqu'on assiste aux banquets, on peut non seulement invoquer tous les dieux, mais appeler aussi Dionysos aux cérémonies et aux jeux des hommes âgés, jeux que Dionysos a donnés au genre humain comme un secours contre la vieillesse chagrine, pour que ce fût un remède contre la douleur et fit oublier la morosité. Le vin adoucit la rudesse de l'âme et la rend plus aisée à façonner, semblable au feu qui ramollit le fer. »

Galien se penche sur ces considérations ; il écrit : « Par ces paroles, Platon nous rappelle non seulement ce qu'il dit de l'usage du vin en lui-même, mais aussi ce qu'il pense de la différence des âges. Car il professe que la nature des adolescents est délirante et que celle des hommes faits est austère, chagrine et dure, non certes à cause du nombre des années, mais à cause du tempérament corporel propre à chaque âge. En effet, la constitution des adolescents est chaude et sanguine, et celle des vieillards, peu sanguine, est froide ; voilà pourquoi l'usage du vin est avantageux pour les vieillards, en ramenant à une chaleur modérée le tempérament froid qu'ils doivent à leur âge, et il est nuisible à ceux qui sont dans

1) Il y a cependant deux catégories de personnes pour lesquelles la consommation de l'alcool devrait être totalement et impitoyablement proscrite : les enfants et les sportifs. (Francis Pellaud. « Jeunesse forte - Peuple libre », janvier 1955.)

2) Les Athéniens, sous Périclès, comme les barons de Molière, étaient vieux à l'âge de quarante ans.

l'âge de la croissance, car il échauffe avec excès et entraîne à des mouvements démesurés et furieux leur nature bouillonnante et violemment agitée.

Outre ce que je viens de rapporter, Platon donne beaucoup d'autres enseignements sur l'usage du vin dans le second livre des Lois. Ils seront utiles à ceux qui veulent les lire ; je rapporterai seulement le dernier des passages relatifs au vin et qui vient à propos des Carthaginois. Les voici :

« J'approuve encore plus la loi carthaginoise que la coutume des Crétos ou des Lacédémoniens. Elle prescrit que personne à la guerre ne prenne jamais de vin, mais que pendant tout ce temps on ne boive que de l'eau, et qu'à la ville, ni les esclaves, hommes ou femmes, ni les archontes, pendant l'année où ils sont au pouvoir, ni les pilotes, ni les juges en exercice, ni celui qui doit délibérer sur une affaire importante, ne boivent jamais de vin ; qu'on n'en boive pas pendant le jour, si ce n'est en vue des exercices corporels, ou pour cause de maladie, que ni l'homme ni la femme n'en boivent pendant la nuit s'ils veulent procréer des enfants. »

On pourrait, poursuit Galien, énumérer beaucoup d'autres circonstances dans lesquelles ceux qui ont un esprit droit et une bonne foi s'abstinent de vin. Ce que dit Platon concerne non les corps malades, mais ceux qui sont dans un état parfait de santé. Est-ce qu'il vous semble que des hommes en bonne santé qui ont bu peuvent faire la guerre, être à la tête des affaires, prendre de sages délibérations, ou diriger un navire ? Répondez-moi quand je vous demande si ce n'est pas comme un tyran que le vin contraint l'âme à ne pas bien penser ce qu'elle faisait avant, et si ce n'est pas à ce titre que Platon recommande de s'en garder comme d'un ennemi ? Car une fois entré dans le corps il empêche le nautonier de bien diriger le gouvernail du bâtiment, les soldats de conserver régulièrement l'ordre de bataille ; il fait que les juges se trompent quand ils devraient être justes, et que tous les chefs commandent mal et donnent des ordres absurdes.

Platon pense, en effet, que le vin, remplissant de vapeurs chaudes tout le corps et surtout la tête, cause un mouvement désordonné dans la partie concupiscente et irascible de l'âme et fait que la partie logique prend des décisions précipitées. S'il en est ainsi, c'est par l'intermédiaire du tempérament que les fonctions susdites de l'âme paraissent lésées quand nous buvons du vin ; c'est aussi par le même intermédiaire que quelques-uns en retirent de l'avantage. »

Claude Giroud, Paris, mars 1955.

L'essentiel, dans le vrai sport comme dans la vie, est de l'emporter, non sur les autres, mais sur soi-même.

Jeanne Cappe.

Le but du sport n'est pas d'accrocher records sur records, mais de se faire une âme virile

Dr de Nayer.

Renouvelle-toi complètement chaque jour ; fais-le de nouveau, encore de nouveau, et toujours de nouveau.

Livres sacrés de l'Orient (1766 av. J.-C.).

Il y a quelque chose de pire dans la vie que de n'avoir pas réussi, c'est de n'avoir pas essayé.

Pasteur, Mémoire sur la bière, ses maladies (1876).