

**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:** 13 (1956)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Instruisons-nous : la transpiration  
**Autor:** Azzeletti, R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996758>

### **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:** 23.02.2026

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

## La transpiration

Toute activité des organes internes (cœur, poumons ou appareil digestif) ou des glandes s'accompagne d'une certaine production de chaleur. L'exercice accroît largement cette chaleur et stimule la transpiration. Les centres nerveux du cerveau qui contrôlent la transpiration sont très sensibles aux émotions existantes de l'esprit. Qui de nous ne connaît la sueur froide apparaissant immédiatement après une peur soudaine et intense. Cela arrive souvent en montagne lorsque vous faites tout à coup un faux pas dans un endroit dangereux ou lorsqu'une prise cède sous votre main en partie de varappe. Des émotions désagréables de toute nature sont donc susceptibles d'influencer les centres de la sudation et ainsi d'augmenter, ou parfois réduire, la transpiration. La sudation peut être excitée par des frayeurs intenses, ou certaines sortes de douleurs. Les personnes nerveuses peuvent avoir facilement les mains et les pieds moites, ce qui est une des causes de congélation en haute montagne.

En course, il est préférable de ne rien manger de piquant ou de trop épicé, ce qui excite les glandes sudoripares. Tout ce qui provoque une salivation inhabituelle peut avoir le même effet sur les glandes de la peau.

Il y a deux sortes de transpiration: sensible ou visible et insensible ou invisible.

La première est caractérisée par une peau moite, couverte d'une légère buée que l'on peut aisément voir et sentir. Si cette sudation est abondante, il se forme des gouttes de sueur, qui roulent le long du visage, des mains ou d'autres parties du corps: c'est ce qu'on appelle l'hyperhydrose. Une transpiration si abondante est désagréable; elle produit bientôt une sensation de collant et de visqueux très irritante particulièrement lorsque la transpiration exhale une forte odeur; fait généralement constaté chez les personnes dont l'organisme est saturé d'alcool ou de nicotine.

L'exercice musculaire, les boissons et les aliments chauds, d'autres facteurs encore, stimulent la transpiration. Pendant le sommeil, et à moins de fièvre ou d'insomnie, la sudation cesse.

Durant la plus grande partie de la saison froide, l'eau s'évapore dès qu'elle sort des glandes; aussi la peau reste-t-elle sèche et, par conséquent, la transpiration est invisible. Ce phénomène se poursuit continuellement, nuit et jour, mais il passe inaperçu parce que la peau n'est pas moite.

La transpiration normale chez un homme sain n'est pas désagréable. Malheureusement cet état bienfaisant de santé physique et de bon fonctionnement des organes internes est plutôt rare. Un intestin paresseux et négligé peut être responsable, en partie, d'une transpiration malodorante.

L'évaporation de l'eau sur la peau produit une sensation agréable et rafraîchissante. Eponger la sueur procure un soulagement moins réel qu'imaginaire. Un bain neutre rafraîchit toujours et laisse une impression de bien-être. Boire de l'eau froide (jamais glacée) peut, momentanément, être un moyen de réagir contre l'abattement causé par la chaleur.

Une transpiration normale, combinée à une température normale du corps, est l'un des facteurs essentiels de santé. Le rôle des glandes sudoripares est donc de régulariser la chaleur du corps pour maintenir la température à 37 degrés, jour et nuit, été comme hiver, pendant le travail ou dans les heures de repos.

R. Azzeletti.

## Le public sportif

On a souvent déploré, ces derniers temps, l'attitude peu sportive de joueurs et de spectateurs lors de manifestations nationales ou internationales.

Nos lecteurs connaissent l'importance que l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et ses dirigeants attachent à la question de l'éducation sportive. Monsieur le Directeur A. Kaech a traité cet important sujet, avec sa compétence habituelle, dans un article intitulé «Sport aujourd'hui» qui sera publié prochainement dans l'ouvrage «Macolin».

Il est certainement intéressant pour nos lecteurs de connaître une opinion «officielle» provenant d'au-delà du rideau de fer. L'article ci-après est susceptible de satisfaire leur curiosité, tout en leur donnant le sentiment réconfortant que le sport garde, sous toutes les latitudes, ses caractéristiques essentielles de fair play et de droiture.

F. P.

Lorsqu'au cours de compétitions nationales ou internationales, le public sportif se comporte mal à l'égard de l'adversaire de son équipe favorite et sans tenir compte de tout honneur sportif ou civil, encourage un arbitre injuste, lorsqu'il se permet même de molester sportifs ou arbitres et de participer à des manifestations anti-sportives, il prouve son manque d'estime élémentaire envers l'homme et son manque de toute éducation sociale.

Les spectateurs qui ferment les yeux devant les fautes de leur équipe favorite, mais qui en découvrent intentionnellement chez l'adversaire, qui n'hésitent pas à lui donner tort, sans motif suffisant, ces spectateurs font preuve de chauvinisme, et ce sentiment mène vite à la discrimination de races, sans parler d'autres conséquences préjudiciables dans le domaine du sport.

Au contraire, un public qui sait reprocher les fautes commises aussi bien à son équipe favorite qu'à celle de l'adversaire, qui encourage sincèrement toutes bonnes réalisations de part et d'autre, est un public habitué à juger honnêtement chaque événement, habitué à la pratique de la critique et de l'autocritique.

L'homme capable de juger ses propres défauts, ayant compris l'importance de la critique constructive, contribue à l'élimination de ses torts, torts qui portent un grave préjudice à la collectivité.

Les spectateurs impartiaux et justes qui savent se réjouir à la vue de chaque bonne performance, qui suivent attentivement le déroulement d'une compétition sans manifester une tenue anti-sportive, qui considèrent et estiment tout d'abord l'homme dans chaque sportif, sans égard de races, de conceptions politiques et religieuses, qui méprisent toutes manifestations chauvines, sont des citoyens épris d'amour pour les peuples.

Il est d'ailleurs curieux de noter que la mauvaise tenue des spectateurs coïncide très souvent avec l'attitude anti-sportive des compétiteurs eux-mêmes; au contraire, les peuples qui peuvent se vanter d'un bon public sportif possèdent des athlètes loyaux et courageux.

Est-il possible de rééduquer un mauvais public? Tant que l'éducation sociale n'est pas parvenue à la hauteur voulue, cette rééducation est difficilement réalisable. Elle devient tout à fait impossible si la presse sportive ne critique sévèrement toute mauvaise tenue, si les dirigeants du mouvement sportif ne frappent de sévères avertissements les manifestations incorrectes des compétiteurs et arbitres.

Il serait fort utile, pensons-nous, que la presse sportive mondiale, au lieu de se borner à constater la bonne ou mauvaise tenue du public sportif, s'efforce d'aider les spectateurs amateurs des sports à acquérir une juste notion des buts poursuivis par l'éducation physique et les sports.

(Extrait du Bulletin d'information bulgare.)