

<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>	14 (1957)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Ce que la jeunesse devrait savoir de l'alcool
<b>Autor:</b>	Martin, Jean-Louis
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996739">https://doi.org/10.5169/seals-996739</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:** 01.02.2026

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

# Ce que la jeunesse devrait savoir de l'alcool:

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

*Pasteur.*

*Elle doit savoir que :*

1. *Aucune boisson alcoolique, telle que la bière, le vin, l'eau-de-vie ou autres, ne contient la plus petite essence nutritive.*
  2. *Il est regrettable que des céréales de haute valeur alimentaire comme l'orge, le blé et les pommes de terre soient distillées. Pour un litre d'alcool, on gaspille 8,3 kg. de pommes de terre ou 3 kg. de froment.*
  3. *L'alcool est un poison qui entrave et dérègle le fonctionnement normal des organes internes; il risque de compromettre sérieusement l'état de notre santé.*
  4. *La consommation de l'alcool entraîne souvent des perturbations chroniques ou passagères graves des organes importants. L'estomac, les reins, le cœur et le cerveau sont particulièrement exposés à ces dangers. Dans certains cas graves la maladie peut également être transmise chez les nouveau-nés (maladie héréditaire).*
  5. *L'alcool ne fortifie pas, mais au contraire, il affaiblit corporellement et spirituellement. C'est pour cette raison que les sportifs s'en abstiennent pendant l'entraînement; le plus souvent ils sont totalement abstinents. Aucune performance sportive n'est réalisable sous l'influence de l'alcool.*
  6. *Les boissons spiritueuses n'apaisent que momentanément la soif; elles ne possèdent pas les mêmes propriétés que l'eau, éveillent sans cesse le désir de satisfaire une soif inextinguible et ainsi nous amènent à boire toujours plus. Le corps lui-même s'habitue très vite à consommer une quantité de liquide plus forte que celle qui lui est nécessaire.*
  7. *Des beuveries et de l'ivresse résultent souvent des délits punissables. Pour avoir agit sous l'influence de l'alcool, de nombreux jeunes gens doivent payer en prison les conséquences de leurs actes stupides.*
  8. *Il serait combien plus raisonnable d'employer son argent à enrichir son bagage intellectuel, à passer agréablement ses heures de loisir ou à acheter de belles choses utiles. L'argent dépensé pour la boisson, c'est de l'argent bêtement gaspillé et jeté par la fenêtre!*
  9. *Combien de foyers l'alcool n'a-t-il pas divisés, d'existences à jamais corrompues ou encore de caractères induits en erreur?*
  10. *N'est-il pas insensé de tarir et d'avilir les plus belles sources de son énergie physique et de ses facultés mentales avec des boissons spiritueuses?*
- *Reconnais aujourd'hui même les dangers qui te menacent si tu persistes à être l'apôtre de Bacchus; romps avec lui et ne te laisse plus entraîner ou conseiller par de faux-amis qui tôt ou tard t'abandonneront à ton sort.*

*Jean-Louis Martin (Vienne).*