

**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:** 15 (1958)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** S.O.S.! : Nicotine!

### **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:** 13.01.2026

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

# S.O.S! Nicotine!

A plusieurs reprises, cette revue a eu l'occasion d'attirer l'attention des sportifs sur l'usage du tabac. Quiconque désire maintenir sa santé, et de surcroît s'adonner au sport, s'abstiendra de fumer, c'est connu. Hélas, qu'en est-il réellement ? On fume, dans tous les milieux de la société, et l'on en reconnaît parfois les dangers, mais l'habitude que l'on a contractée est fermement enracinée. L'un des métiers les plus astreignants qu'il soit, du point de vue de la dépense d'énergie respiratoire et cardiaque, est celui de scaphandrier. Eh bien, dans ce corps de métier, la proportion des fumeurs est à peu près nulle ! Ce serait donc un excellent exemple à offrir à nos jeunes, à ceux qui pratiquent un sport qui nécessite aussi les mêmes qualités ; nous voulons parler de l'alpinisme. Le scaphandrier, hélas, on ne le voit pas à l'action, tandis que les alpinistes et les skieurs se remarquent bien dans leur comportement, tant sur les champs de neige que dans le refuge alpin.

Nous avons relevé, dans le bulletin de la Société d'études des toxiques endémiques, sous le titre « Inconscience » :

« La fumée du tabac n'est pas seulement un phénomène physique, obscurcissant et empoisonnant l'atmosphère, mais un rideau voilant la conscience et déterminant des états d'inconscience plus ou moins profonds. Nous entendons par là l'état de celui qui ne se rend pas exactement compte de ce qu'il dit ou fait, ou qui cherche à se faire illusion sur les conséquences de ses paroles ou de ses actes, ou qui accepte de ces derniers les conséquences les plus funestes sans réagir :

— inconscient, celui qui imagine échapper à la nocivité de la nicotine

— inconsciente, la future maman dont chaque cigarette apporte à l'enfant qui va naître la dose de poison qui

en fera à sa naissance un être chétif, délicat et nerveux — inconscient, le chirurgien qui pénètre, la pipe à la bouche, chez son opéré de la veille

— inconscients, les parents qui privent leurs enfants du nécessaire, pour satisfaire leur passion tabagique

— inconscient, celui qui défend de fumer, et qui fume lui-même

— inconscient, le mineur qui allume sa cigarette au fond de la mine grisouteuse, et bien d'autres encore, car le tabac est par excellence le toxique de la conscience individuelle.

Mais la caractéristique véritable de l'inconscience provoquée par le tabac est que cette inconscience atteint également la conscience collective des groupements humains. Alors que les gouvernements, quels qu'ils soient, engagent la lutte contre l'alcool et contre les stupéfiants, considérés comme des fléaux sociaux, le tabac, non seulement n'est plus pourchassé ni interdit, mais sa consommation est encouragée par des moyens publicitaires régnant jusque dans le domaine du sport ! Le corps social tout entier se trouve sous l'emprise du toxique et les méfaits du tabac jouissent de la conspiration du silence la plus parfaite qu'il soit possible d'imaginer. Les fumeurs se hérissent lorsqu'on en parle, et les non-fumeurs n'osent pas aborder le sujet. Tout le monde en souffre, nombreux sont ceux qui en meurent et il suffirait cependant d'ouvrir les yeux pour dépister le tabac dans l'étiologie et dans l'évolution de presque toutes les maladies qui s'abattent sur nous. Les ravages du toxique sont tels, que le temps n'est pas très éloigné où, pour instaurer un organe humain durable et valable, il sera nécessaire que les gouvernements prennent conscience du péril mortel que le tabac fait courir à notre civilisation, dont le caractère industriel augmente la vulnérabilité. »

## Amour - Patience - Confiance - Droiture

En automne dernier, nous eûmes l'occasion de recevoir le Cours de méthodologie du brevet fédéral de gymnastique, qui a lieu à l'Université de Lausanne.

M. Louis Perrochon, inspecteur cantonal de gymnastique, en est l'auteur. Ce cours se compose d'une partie technique, bien composée dans ses détails, et se mêlant, s'intriquant à celle-ci, à une autre partie, que seul un homme de la qualité de M. Perrochon pouvait rédiger ; elle nous touche et nous émeut, parce qu'elle parle de l'âme et du cœur des êtres.

Que M. Perrochon nous permette de dire ici combien ce cours peut apporter à tous les jeunes gens qui se « lancent » dans l'enseignement de la gymnastique et des sports. La part technique, tout à fait d'accord, mais couronnée par l'humain. Rien de ce qui est humain ne se perd, à l'heure où le monde est en voie de désintégration. Et maintenant, les mots qui figurent en tête de cet article, ont-ils leur plein sens.

Lu à la p. 5 « Le maître de gymnastique »  
« Doit être un exemple pour l'élève. Il doit lui en imposer et devenir son ami.

Grâce à l'autorité de sa personnalité, grâce aussi à l'amitié qu'il appellera, le maître de gymnastique pourra agir merveilleusement sur ses élèves.

La force physique agit toujours sur les gens simples ; elle impressionne aussi le jeune homme.

Les résultats sportifs d'un maître peuvent avoir un effet surprenant, c'est vrai. Le champion s'imposera toujours à ses élèves pendant ses années de gloire. Ce sont des qualités très grandes, à ne pas méconnaître,

mais qui ne peuvent plus retenir notre attention. En effet ces seules aptitudes transcendantes ne sont plus la garantie suffisante d'une personnalité, riche et complète, et nous pensons que les qualités de caractère s'imposent au même titre que les qualités physiques. Actuellement, on va plus loin encore et l'on estime que le maître doit avoir une culture, qu'il doit pouvoir être appelé à donner un enseignement mixte, afin de prouver aux enfants qu'il n'est pas un être à part, mais bien un homme complet participant complètement à la formation de l'enfant.

Le maître de gymnastique ne cherchera jamais à prendre la place des parents ou celles de ses collègues.

## Critique bibliographique

### L'athlétisme

Hauteur — longueur — triple saut, perche par J. Vivès, illustré par M. Ricaud. Editions Bornemann, Paris, 15, rue de Tournon.

J. Vivès, professeur d'éducation physique et international d'athlétisme vient de publier une brochure sur les sauts. Sa présentation simple et pratique en font un instrument précieux qui doit rendre service aussi bien à l'entraîneur qu'à l'athlète.

Après quelques extraits des règlements d'athlétisme que chaque sauteur devrait connaître, l'auteur aborde l'aspect mécanique des sauts, développe la technique particulière à chaque saut et enfin termine par la présentation de plans d'entraînement et d'exercices de gymnastique du sauteur.

Studer