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: 6

Artikel: L'alcool : aliment, maladie, ou fléau?

Autor: Bonvin, Roger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996891

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: 12.12.2025

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

Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle
de l'Ecole fédérale de gymnastique
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, juin 1958 | Abonnement: Fr. 2.30 l'an | Le numéro: 30 ct. | 15me année | No 6

L'alcool: aliment, maladie, ou fléau?

par Monsieur le Conseiller national Roger Bonvin

Note de la rédaction. Comme on le sait, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport mène, depuis sa fondation, une campagne active contre l'usage abusif de l'alcool et de la fumée dans les milieux sportifs. Dans presque chaque numéro de « Jeunesse Forte Peuple Libre » l'un de ses rédacteurs rappelle à nos lecteurs les effets nocifs de ces deux poisons sur l'organisme humain.
Pour celui qui prétend être sportif et qui aspire donc à des performances exceptionnelles ou, en tous cas, supérieures à la moyenne, la modération — sinon l'abstinence totale — dans l'usage de l'alcool et de la nicotine devrait aller de soi. Et pourtant, que de fois ne nous a-t-il pas été donné d'observer, sur les emplacements même de sport (courts de tennis, terrains d'athlétisme et même halles de gymnastiques) de « courageux sportifs » dont le premier souci est « d'en griller une » dès que la pause a sonné !
Et passe encore si ce n'était là le fait que de jeunes élèves ignorants ou insouciants !
Mais le malheur veut qu'au nombre de ces « enragés de la nicotine » se trouvent des moniteurs, des chefs, donc des « donneurs de bon exemple » qui ont déjà une longue expérience derrière eux ! Qu'ils n'aient pas encore compris que leur attitude est doublement coupable, dépasse notre entendement : Coupables à l'égard d'eux-mêmes et du sport qu'ils prétendent servir ! Coupables à l'égard des jeunes qui les observent, les imitent ou... les méprisent !
Nous ne nous lasserons jamais de dénoncer les soit-disant sportifs qui boivent et fument outre mesure et qui contribuent ainsi, inconsciemment ou non, à cet empoisonnement collectif de l'humanité et plus spécialement du monde sportif.
Nos plus hautes autorités s'inquiètent, elles aussi, de ce péril sans cesse croissant et rompent, parci par-là, une lance en faveur d'une plus grande modération dans ce domaine.
Monsieur le Conseiller national Roger Bonvin, actuellement président de la ville de Sion et ancien chef des patrouilleurs alpins de la Brigade montagne 10, possède, en cette matière, une expérience peu commune. Ingénieur, il a côtoyé des milliers d'ouvriers sur les hauts chantiers valaisans ; sportif, il fut — à tous les échelons de la hiérarchie militaire — un modèle de vie sobre et parfaitement équilibrée.
Son jugement ne saurait donc être sujet à caution. Il est le produit de patientes observations et d'expériences vécues dans toutes les situations et circonstances. Il est de plus — et cela ne gâte rien en un monde aussi matérialiste que le nôtre — profondément chrétien.
Dans un remarquable article intitulé : « L'alcool : aliment, maladie ou « fléau » confié au : « Nouvelliste valaisan » du 28 janvier 1957, il a traîté « magistralement » le problème de l'alcool et de ses répercussions sur la vie sociale.
Nous sommes persuadés que ces propos de l'un des magistrats et des chefs militaires les plus respectés et écoutés de notre pays, seront appréciés de nos lecteurs. Nous les livrons à leur méditation.

Francis Pellaud

Le travail est une fonction naturelle de l'homme, par laquelle il utilise pour son bien les forces que le Créateur a installées dans la nature. Travailler c'est vivre et faire vivre les siens tout en prolongeant l'œuvre créatrice de Dieu.
La révolte d'orgueil de l'homme a donné au travail un goût de peine et de fatigue, mais le Christ a pris sur lui la fatigue et la peine de chacun et de toute l'humanité. Par la rédemption acceptée et l'offrande de sa peine l'homme peut, s'il le veut, redonner au travail un sens créateur et libérateur : créateur de biens et de grâces et libérateur de peines et de besoins.
Mais le travail consomme de l'énergie que l'homme se procure en consommant des aliments adéquats. Aussi bien les travailleurs intellectuels que manuels doivent s'alimenter en choisissant des aliments qui fournissent de l'énergie noble et saine. Dans l'éventail de marchandises alimentaires s'offrent toujours les bouteilles de vin et d'alcool. Qu'en est-il de l'énergie humaine fournie par l'alcool ?
Le vin a été le premier des alcools : le jus de raisin fermenté. C'est un aliment sain pour autant qu'il ait fermenté naturellement et qu'il soit conservé aussi naturellement que possible, sans apport chimique stérilisant ou tuant les éléments vitaux qu'il contient.
Même le vin naturel peut être dangereux s'il est consommé à mauvais escient : A bon escient on le prend

après l'effort, au milieu ou en fin de repas ; jamais à jeun ; jamais avant ou pendant l'effort ! Ainsi, au milieu du repas du soir un verre de bon vin est agréable, digeste et générateur d'énergie. Pendant ou avant l'effort il se digère mal et devient destructeur d'énergie. Même s'il donne un coup de fouet : ce coup est de courte durée et son effet est suivi d'un affaissement d'énergie qui en ramène le niveau plus bas qu'auparavant. Un coup de flamme, un coup de chaleur, puis le froid et la fatigue.

Le vin est donc, ces conditions remplies, un aliment de valeur, encore faut-il l'absorber modérément.

Par contre, le vin apprêté chimiquement à l'aide de métabisulfite ou d'acide sulfureux en quantité exagérée pour qu'il supporte le voyage en camion, en train, pour qu'il ne « casse pas », pour que la trépidation du train ne le « blesse » pas, ce vin-là est dangereux : il énerve, fait mal à la tête, rend impatients, colériques, agressifs les plus calmes, c'est un véritable poison. Il en est de même des alcools de toute nature. Ils peuvent être indiqués pour certains estomacs afin de leur aider à digérer des repas trop plantureux et trop gras, et encore !

Chaque travailleur qui s'examine attentivement doit bien reconnaître que, l'euphorie passagère mise à part, la consommation d'alcool influence le caractère. La plupart du temps on est excité, énervé ; la digestion est plus difficile, les nerfs obéissent à la tête avec un certain retard et il semble qu'il y ait un contact imparfait entre nos antennes de la pensée et celles du courant d'action, entre le volant et le mouvement. Le flottement physiologique est précédé d'une neutralisation psychologique. Il ne s'agit souvent que de petites doses d'alcool et que de fractions de seconde ! D'autres natures sont, à une certaine dose d'alcool, excitées et survoltées. Les deux phases d'excitation et d'affaissement se suivent souvent.

Mais chez les travailleurs, les secondes et leurs fractions ont toujours plus d'importance parce qu'on travaille avec des machines, des moteurs, du courant électrique, de grandes vitesses : partout, à la campagne, dans les fabriques, les ateliers, les chantiers, sur la route, en l'air, dans l'eau, sur l'eau, les travailleurs utilisent des machines et des moteurs qui obéissent aux fausses manœuvres comme aux bonnes, qui obéissent au bon moment ou une fraction de seconde trop tôt, dans une phase d'excitation, ou trop tard, dans une phase d'affaiblissement.

Le paysan tourne le volant de sa jeep une demi-seconde trop tard ? C'est l'embardée par-dessus le mur de vigne, dans les échalas. Le menuisier retire sa main 1/10me de seconde trop tard ? Les doigts sont coupés. L'électricien enclanche le courant une seconde plus tôt ou plus tard que prévu : des morts sur la ligne.

Pensons aux milliers de personnes dont la vie à chaque instant dépend des mouvements de quelques mécaniciens, pilotes, conducteurs : un écart d'exactitude, de rapidité de manœuvre, un instant minime d'inattention, de rêverie... et c'est la catastrophe.

Le piéton sur la route, le cycliste, l'automobiliste, chacun met en danger la vie d'autrui ou expose sa propre vie s'il fait un moindre écart, une moindre faute, et ceci d'autant plus que les vitesses et la densité du trafic augmentent.

Et les mineurs ? Les conducteurs de bulldozzers, de grues, de « Mack », etc...., les chauds-fourniers, les fondeurs, les lamineurs, les soudeurs, les ouvriers des produits chimiques ? Ils sont aussi exposés au danger de façon permanente et la moindre faiblesse, oubli, écart ou inattention provoque l'accident douloureux et souvent mortel !

Aussi peut-on dire que tout aliment qui excite, abat ou rend l'homme indifférent, est un danger, donc un poison direct ou indirect et c'est un devoir pour le travailleur de s'abstenir d'en consommer avant et pendant le travail dans tous les cas.

Et après le travail ? Au cours du repas, mais pas en dehors et jamais en quantité telle que le lendemain, à la reprise du travail, on en soit encore amoindri.

L'alcool influence aussi l'humeur, le caractère de celui que le consomme. D'aucuns sont joyeux ? Oui, mais dangereux tout de même. Et sont-ils nombreux ceux que l'alcool rend joyeux ? et en privé, rentrés chez eux, sont-ils encore joyeux ?

En famille, la mauvaise humeur, l'énervement sans cause, les colères du père ou des grands garçons, ne sont-ils pas plus fréquents et plus violents après l'absorption d'alcool ? L'homme qui a du courage doit bien avouer que les attitudes, les gestes dont il a honte par la suite, il les a eus dans son foyer et en dehors, lorsqu'il avait bu de l'alcool — parce qu'on s'oublie et on oublie quand on en a bu. Même les tempéraments sanguins qui se maîtrisent et conservent leur calme lorsque leur alimentation est saine, explosent de façon brutale et inconsidérée sous l'effet de l'alcool, même modérément absorbé.

C'est un fait : l'alcool empoisonne les caractères et les meilleures natures. Que de jalousies, de médisances, de calomnies tuant l'honneur d'autrui, ont leur origine dans cette boisson ! Combien de parents harmonieusement unis, de foyers paisibles et joyeux se sont transformés en coups et en foyers de haine parce que l'alcool y a brûlé l'un ou l'autre — ruptures, divorces, martyres d'enfants, etc.

Et ces belles camaraderies du travail où l'on s'aide et se respecte et qui brusquement deviennent une atmosphère irrespirable de méchanceté parce que l'autre équipier y apporte de l'alcool ?

Dès que le poison agit de façon régulière et continue, cette maladie devient un fléau qui provoque un enchaînement de maladies physiques et morales qui s'héritent ensuite et se dispersent dans la race en s'accentuant. Fléau qui ruine les meilleures familles, les meilleurs travailleurs.

Ceux qui s'occupent par devoir ou par amour des autres, de leurs frères dans la peine, la misère et la pauvreté chronique, savent que presque toujours ils découvrent la source de ces tristesses dans l'usage ou l'abus de l'alcool.

Et cependant : l'alcool coûte cher ! On hésite à acheter un kg. de pain ou un litre de lait à 50 ct. quand on n'a pas mangé, mais on trouve naturel de payer Fr. 2.60 le demi-litre de vin. 500 grammes de vin pour Fr. 2.60 et 1000 grammes de pain plus 1000 grammes de lait pour Fr. 1.10. Cet argent épargné ferait bien dans la main de la maman. Quelle aberration, mais c'est la mode ; tous font ainsi.

Il est cependant possible d'absorber les produits de nos coteaux ou jus de raisin pasteurisé, dont la valeur nutritive est très supérieure. Ça ne passe pas la soif ? Mais on peut le mêler avec de l'eau fraîche et la soif est éteinte. D'ailleurs, est-ce que le vin « passe » la soif ? Le salut du vignoble et des travailleurs est dans cette utilisation du produit de nos coteaux. Avec le lait, il est générateur d'énergies positives, physiques et morales : force et bonne humeur qui rendront heureux les travailleurs et leurs familles ; alors que l'alcool continuera à rendre toujours plus malheureux ceux qui croient s'en nourrir. Il faut faire un choix de façon intelligente et rationnelle, malgré le sourire des copains qui n'ont pas encore compris. Il suffit de changer ses habitudes. Nos travailleurs sont capables d'un tel effort, surtout si leurs familles en profitent. A vous femmes de travailleurs intellectuels, artisanaux, manuels, d'organiser le ravitaillement en conséquence, d'apprêter et de servir les boissons saines de façon qu'elles attirent vos maris ; les jeunes les imiteront bien vite.

Roger Bonvin.