

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:	16 (1959)
Heft:	[8]
Artikel:	La prophylaxie alpine
Autor:	Juillerat, Paul
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996501

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: 14.01.2026

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

La prophylaxie alpine

Paul Juillerat, Neuchâtel

Que signifie prophylaxie ?

Voici ce que nous dit le Larousse ! Prophylaxie : du grec pro, avant et Phulassein, garantir : donc garantir avant ; avant qui et contre quoi ?

Nous voici déjà introduit dans le domaine que l'on pourrait appeler l'arène de la lutte entre l'homme et la nature.

Avant toute action examinons bien la base et le réel des choses. De son côté, la nature a, depuis des siècles, que très peu changé son rythme (élévation de la chaleur, changement d'époque) ; comme l'homme ne peut faire valoir sa volonté dans ce domaine, c'est donc à lui de s'adapter aux lois émises de cette grande puissance. Premièrement, nous constatons dans l'émancipation de l'être humain, une marche arrière.

Allons ici directement au but. La science lui a procuré une économie de force avec laquelle il lui a été permis de développer ses plus hautes facultés. Hélas, nous devons constater que c'est l'inverse qui s'est produit. L'homme, de plus en plus, et ceci se rapporte à son organisme, devient l'esclave de la science, et c'est là que nous devons porter toute notre attention et notre observation si nous voulons lutter efficacement contre les maladies et les épidémies de n'importe quel domaine.

Nous voici au cœur du sujet. Si jusqu'à présent et même par la suite, je n'ai pas parlé de la prophylaxie alpine directe, c'est parce qu'un motif, le plus important, qui hélas est généralement que très peu observé, me retient dans les causes, qui plus tard, seront les effets.

Quand faut-il appliquer la prophylaxie alpine ?

La lutte pour la prophylaxie alpine ne doit pas commencer au moment où l'organisme se trouve déjà en contact direct avec l'obstacle de la montagne.

C'est donc dans la plaine, qu'une longue préparation doit donner la résistance aux tissus et à la machine humaine. Cette dernière demande premièrement des connaissances physiologiques, comme pour un chauffeur de locomotive, la connaissance de sa machine est indispensable pour le contrôle et la répartition de l'énergie qu'elle peut lui fournir.

Le rendement de l'énergie est égal à la valeur de la combustion fournie à l'organisme. Ce qui veut dire que l'alimentation joue un rôle important pour l'effort que le corps doit fournir normalement et encore plus spécialement lorsque celui-ci se trouve exposé au climat alpin. Le problème de l'alimentation ne se pose pas seulement comme une simple question de chimie biologique, avec ses analyses matérielles, ses valeurs calorimétriques et ses expérimentations animales, mais aussi, et avant tout, comme une question d'état naturel et de qualité appropriées à la physiologie particulière de l'être humain.

En effet, les adaptations antérieures d'espèces, de races et de tempéraments individuels, conditionnent nécessairement la nourriture de l'homme, de même que l'état peu naturel et vitalisé de l'aliment importe impérieusement pour assurer la régularité de la bonne santé.

Importance d'une alimentation naturelle

Le problème alimentaire est donc beaucoup plus important et une affaire de données naturelles, de bons sens et d'expériences cliniques, pratiques, qu'une ques-

tion d'études théoriques, chimiques ou calométriques. J'insiste sur ce fait.

Or, je le répète encore, à notre époque où les erreurs de civilisation ont entraîné tant de fautes de régime, les théoriciens de laboratoire n'ont fait que fausser davantage l'hygiène alimentaire en vantant les capacités calorifiques d'aliments saturés, dénaturés et artificiels (alcool, sucre industriel, lait condensé, produits stérilisés, extraits de viande, etc....) sans se soucier ni de leur état naturel ni des nécessités d'adaptation, ni des capacités fonctionnelles des viscères transformateurs. C'est pourquoi, l'alimentation vicieuse constitue de nos jours, la cause matérielle la plus intense de dégénérescences et de maladies.

L'alimentation, pour être bienfaisante, doit posséder une série de caractères fondamentaux et des pouvoirs d'excitation bien appropriés. Tous ces matériaux excitants réparateurs et combustibles devront être offerts sous une forme énergétique supérieure, dite vitalisée comme on la rencontre dans les aliments à l'état naturel, et non pas avec la vitalité abaissée ou détruite qu'offrent les aliments dénaturés par l'industrie humaine.

Force vitale alimentaire

Voici un exemple banal qui montrera ce que l'on perd quand on fait cuire un aliment. Si, ouvrant une pomme crue, on prend un de ses pépins et qu'on le mette en terre, au bout d'un certain temps il en sortira un frêle arbuste qui, peu à peu, deviendra un arbre vigoureux avec un tronc puissant, des branches pleines de sèves qui se couvriront de fleurs et se chargeront de fruits.

L'homme est infiniment petit et faible face à la grandiose majesté de l'alpe ; il doit savoir s'adapter à ses lois.



Ce pépin semé contenait en lui, à l'état latent et condensé, tout un groupement de caractères spécifiques acquis, conservés dans l'invisible et transmis de génération en génération par les pommiers, ses ascendants. Et tout ce potentiel occulte, c'est la force vitale qui était contenue dans le pépin, qui l'a réalisé sur le plan matériel.

Mais par contre, si l'on fait cuire au four une pomme entière et qu'ensuite on place l'un de ses pépins dans les meilleures conditions de germination, qu'en sortira-t-il ? Rien. Il pourrira. Et pourtant, après cuisson, ce pépin contient tout ce qui constitue l'aliment à la mode classique, c'est-à-dire des matières azotées, hydrocarbonnées, grasses et minérales. Néanmoins, il est évident que quelque chose d'autre a été détruit puisqu'il ne germe plus et ce quelque chose que nos analyses chimiques et microscopiques sont impuissantes à nous révéler et que la plupart des auteurs ne soupçonnent pas, c'est une énergie potentielle, une provision de force vitale dont nous pouvons bénéficier en consommant l'alimentation crue et dont nous nous privons fâcheusement en le cuisant ou le stérilisant.

Retour au végétarisme intégral

Il ressort nettement de cet aperçu que c'est le végétarisme intégral qui convient le mieux pour le sport alpin ainsi qu'à tous les sports d'endurance.

On ne saurait trop insister sur ce fait que la présence de sels minéraux vitalisés, c'est-à-dire extraits du sol et des végétaux est indispensable à la vie et au jeu normal des organismes supérieurs. Les sels minéraux sont des éléments de réparation et d'activité cellulaires, à l'égal des substances azotées. Leur apport régulier assure la résistance aux affections. Des animaux nourris d'aliments privés de matières minérales, de déchets de viande lavée, de graisse, sucre et amidons déperissent et meurent en 26 et 30 jours, comme Forster en fit l'expérience en 1873.

En plus de sels de soude, de fer, de chaux, de potasse, des composés phosphorés et sulfurés, il entre dans les aliments une foule de minéraux plus rares tels que le manganèse, l'iode, l'arsenic, le cuivre, etc., qui tous contribuent à la réparation et à la vie cellulaire.

En ce qui concerne le choix de notre alimentation végétarienne, je vous laisse à consulter les nombreux ouvrages et revues traitant cette alimentation. Toutefois j'insisterai sur la valeur des flocons d'avoine mésés dans du lait une $1\frac{1}{2}$ h. avant de les manger et sucré avec des raisins secs et des fruits (Bircher) pour le petit déjeuner. Les flocons d'avoine sont riches en sels et en phosphates, ils sont aussi excitants. Tous les légumes sont à recommandés, ce sont des minéralisants. Parmi les féculents, la pomme de terre n'est pas à négliger, elle a une forte proportion de sels de potasse et de magnésie.

Savoir manger correctement

Non seulement il s'agit de choisir ses mets, mais encore faut-il savoir les manger. Que de gens ont en effet la mauvaise habitude de tordre à peine les aliments une ou deux fois et de les avaler aussitôt en s'aidant au besoin de boissons renouvelées pour accélérer leur défilé dans l'œsophage. L'homme civilisé a désappris le réflexe masticatoire pour plusieurs raisons. D'abord la cuisson des aliments en a facilité à l'extrême le broyage et a permis de digérer des substances très coriaces, sans une intervention aussi énergique du broyage dentaire et de la sécrétion salivaire.

Il est avéré qu'un individu, même s'il est gros mangeur, se nourrit peu s'il mâche peu et ne tire qu'un piètre bénéfice énergétique de ses exubérances nutritives. Celui qui, au contraire, mâchonne à l'excès tous les aliments, arrive à se sustenter avec des rations qui constituerait des menus de famine pour tout autre individu. Tout le monde connaît ce dicton : Un aliment bien mâché est à moitié digéré... et pour-

Des vacances prolongées à la montagne constituent un élément de compensation indispensable de la vie moderne.



tant que de victime constate-t-on des troubles de l'estomac, putréfaction, constipation, dermatoses, obésité, etc....

Et surtout, il est impossible de songer à entreprendre une réforme quelconque dans l'alimentation et surtout dans la mastication, si le sujet possède une dentition détériorée ou incomplète. Pour s'entraîner à la bonne mastication, débuter par manger des fruits avec leur pelure (sauf contre indication : acidification, entérite, fermentation) ainsi que les salades et quelques légumes. Manger aussi avec calme, dans une atmosphère apaisante et éviter toute discussion qui rappelle des soucis ou des controverses ardentes. L'attention devra se concentrer sur l'acte nutritif et sur la rééducation du réflexe masticatoire.

C'est dans la bouche qu'on soigne l'estomac, et l'estomac satisfait et reconnaissant soigne à son tour tous les autres organes. Il faut cesser de manger comme tout le monde, car tout le monde mange d'une façon déplorable. La salive, au point de vue santé, est ce qu'on aurait pu dire de la vapeur il y a un siècle. « C'est une grande force qui n'a l'air de rien ». La mastication, bien qu'elle soit une fonction primordiale, reste donc une base trop mince pour constituer à elle seule un vaste système de vie saine et normale. C'est pourquoi il convient de la mettre en valeur et en vedette, c'est-à-dire comme l'un des moyens complémentaires de la vie saine et de prophylaxie.

Rôle de l'exercice sportif

Parmi les moyens hygiéniques, le meilleur équilibre vital, et qui paraît comme primordial, c'est l'exercice physique. Le mouvement est en effet la caractéristique, l'essence même de la vie, et, dans la nature, plus les formes vivantes se différencient et se compliquent plus elles sont capables de se mouvoir davantage. L'exercice est aussi indispensable à l'entretien de la vie normale que l'alimentation proprement dite. Le mouvement est nutritif (organique, radiations, vitales), dynamogène (excitants des forces potentielles), agent trophique (croissance), un moyen de désintoxication (accroissement des combustions) et enfin un aliment parce qu'il est excitant, calorifique et réparateur.

Donc il ne suffit pas pour bien se porter de prendre des aliments, si le corps ne travaille pas disait déjà Hippocrate, il faut encore qu'il soit bien équilibré, car il est difficile d'être à la fois un recordmann et un grand penseur. Tout travail physique ou cérébral doit être rythmé et plus l'exercice est prolongé plus les intervalles de repos demandent à être courts et rapprochés. Dans l'alpinisme en particulier, où l'on fait preuve de fond et d'endurance, c'est-à-dire conduire à bien un effort de longue haleine, tout en gardant la plénitude de ses moyens, rien n'est plus mauvais que de forcer les étapes, de débiter des forces par longues saccades et de s'obliger à des temps d'arrêt trop prolongés.

Retrouver l'harmonie naturelle

L'homme, qui est un élément de la synthèse terrestre, doit, pour rester sain et heureux, vivre en harmonie naturelle.

La haute conscience qu'il se prise des forces qui rési-



L'action combinée de l'eau et du soleil peut être éminemment bénéfique pour un organisme préparé à cette opération épidermique. Mais que d'erreurs, parfois fatales, ne sont-elles pas commises dans ce domaine !

dent en lui, ne doit pas lui faire oublier les liens qui le relient à Dieu et à la nature. Les désagréments qu'il subit lui sont infligés par ses désobéissances aux lois rythmiques qui dirigent le monde.

Le jour où l'humanité, mieux instruite de ses destinées et des lois de la vie, saura et voudra se plier aux lois divines de l'évolution et aux obligations d'harmonies naturelles qui en découlent, alors seulement la paix et le bonheur pourront régner sur la terre. Ceux qui ont déjà su s'imposer à eux-mêmes ces principaux devoirs et en bénéficier, savent avec certitude que cet espoir de sagesse et de bonheur collectif n'est pas une utopie. Ce qui fait donc la valeur d'un homme ou d'une collectivité, ce n'est pas seulement sa puissance physique, c'est par dessus tout son niveau moral, c'est-à-dire sa force d'amour. L'amour véritable renferme, en effet, toutes les qualités essentielles de bonté, de vérité, de justice, de soumission aux lois divines et de sacrifices de soi-même.

Aux nombreux partisans de l'égoïsme et de l'individualisme exaspérés, à tous ceux qui pensent à eux d'abord et qui ne songent jamais à se mettre, par la pensée, à la place des autres, il est bon de faire remarquer que le plus sur moyen de jouir des avantages de la vie, c'est encore de vouloir ardemment et de réaliser le bien pour les autres.

Je termine par cette pensée de Sénèque : « Il nous faut vivre pour autrui, si nous voulons vivre pour nous. »

A nos lecteurs

Le No 7 de « Jeunesse Forte Peuple Libre » ayant paru sur 16 pages, nous nous voyons contraint de réduire à 8 pages le présent No. Nous profitons de cette occasion pour remercier nos dévoués correspondants ainsi que nos lecteurs pour leurs encourageants messages.

La rédaction.