

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:	17 (1960)
Heft:	[2]
Artikel:	Hygiène sportive : tabac et santé
Autor:	Giroud, Claude
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996288

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: 19.01.2026

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

Hygiène sportive: Tabac et santé

Claude Giroud, professeur de gymnastique, Aran

Depuis 14 ans, nous nous efforçons, dans les cours fédéraux de moniteurs de Macolin, d'inculquer aux futurs éducateurs physiques de notre pays, les principes d'éducation dont ne devrait jamais se départir tout vrai moniteur.

Nous insistons, en particulier, sur la nécessité inéluctable de l'exemple du chef, faute de quoi tout enseignement perd de sens.

Les thèmes « Alcool et fumée » font l'objet d'une attention toute spéciale tandis que les problèmes d'éducation sexuelle sont traités avec toute la délicatesse et toute l'objectivité désirées. Les nombreux témoignages qui nous parviennent de toute part nous prouvent que ces efforts ne sont pas vains. Combien de jeunes gens, futurs moniteurs, ont renoncé définitivement aux apéritifs malsains et à la cigarette ridicule et coûteuse parce qu'ils ont compris, à Macolin, le non-sens qu'il y a de pratiquer, d'une part, le sport en vue de fortifier sa santé et de s'adonner, d'autre part, aux plaisirs combien illusoires de l'alcool et de la fumée essentiellement préjudiciables à notre bien-être physique !

A quoi sert, en outre, de défendre à des jeunes gens de fumer ou de consommer de l'alcool si le moniteur n'a pas lui-même suffisamment de force morale et de caractère pour y renoncer. Les beaux discours enflamme, mais seul l'exemple entraîne l'adhésion !

En maîtrisant les « petites » passions de la cigarette et de l'apéritif on se prépare à devenir maître de plus grandes passions, celles de la chair notamment. Et lorsque l'on connaît la puissance diabolique des passions charnelles, les crimes qu'elles engendrent journalement et les malheurs qu'elles amoncellent un peu partout (voir récent procès genevois) on ne peut que regretter que tous nos moniteurs n'aient pas encore compris l'importance de leur rôle, non pas en raison de la mauvaise propagande qu'ils font pour la cause du sport, mais en raison du tort moral qu'ils causent, inconsciemment ou non à leurs petits protégés.

C'est pourquoi nous souscrivons totalement à l'article ci-après de notre correspondant scientifique Claude Giroud que nous remercions, une fois de plus, pour sa précieuse collaboration.

Francis Pellaud

O déesse de la santé,
Fille de la sobriété,
Et mère des plaisirs du sage ...
Voltaire.

Tabac et santé

La santé, dit le dictionnaire Littré est l'état de celui qui est sain, qui se porte bien. Cet état veut nous laisser entendre un équilibre organique d'un caractère stable.

Alexis Carrel donne trois lois fondamentales de l'exis-

tence de l'homme : le maintien de la santé en est la première ; la procréation de la race en est la seconde, le tout étant dominé par le couronnement de l'existence humaine : l'ascension de l'esprit.

Cet état d'équilibre, ce privilège que l'on pressent chez certains d'entre nous, les gens de la terre, les montagnards, les sportifs, doit être jalousement préservé. C'est un domaine qui n'admet pas qu'on lui manque de respect.

Chacun sait que l'éducation physique, « une véritable science pédagogique » vise, par un entraînement rationnel et progressif, à donner à la machine corporelle (quelles que soient ses conditions initiales) l'état d'équilibre organique qu'on dénomme « santé ». (Paul Chailley-Bert ; Biologie de l'éducation physique).

Selon le docteur Maud Cousin, la santé est à la vie ce que la chaleur est à un feu.

La santé est ce bien inestimable, cette richesse que nous avons pour mission d'entretenir et même d'accroître.

Si le feu brûle mal, il dégage peu de chaleur et son utilité est médiocre. Il en est de même pour la vie, ce feu qui brûle au rythme des jours et des saisons. L'être dont la santé est déficiente perd une partie de ses moyens d'action.

Pour que la flamme du feu de la vie soit vive et claire, il faut qu'elle soit entretenue par un bon combustible et une bonne aération.

Le combustible n'est autre que ce que nous mangeons.

Donc le choix des aliments a une grande importance pour alimenter le feu ; aliments naturels et non frités :

— riches en possibilités de vie (fruits, œufs, céréales, fromages) plutôt qu'aliments morts (conserves) ou en voie de décomposition (viandes, poissons, crustacés).

Il faut se rappeler qu'un aliment peut être dénaturé par l'homme :

- par excès d'engrais
- par traitement chimique ou autre (sucre, alcool, etc.)



... L'air de la montagne, surtout, a de grandes vertus. Le froid est en lui-même vivifiant, antianémique, apéritif, et sédatif.
(Photo de l'auteur).

— et qui deviennent de véritables poisons pour l'organisme.

Or ces aliments n'auront d'utilité alimentaire réelle que s'ils sont parfaitement assimilés, et, pour cela, la mastication joue un rôle de premier plan. Il faut absolument réduire en bouillie tous ces aliments pour que les sucs digestifs puissent les transformer, la salive pour commencer, puis dans l'ordre, le suc gastrique, le suc pancréatique.

Cela implique l'existence d'une bonne dentition qu'il faut entretenir saine en mâchant des choses dures et non en réduisant toute notre alimentation en bouillie, purée ou potage.

Même si le combustible se distingue par sa qualité, il est bon de ne pas surcharger le foyer de peur qu'il n'étouffe, ce qui arrive bien souvent dans les villes où l'aération étant insuffisante, l'organisme s'enfonce du surcroît et qu'il n'arrive pas à brûler, favorisant toutes les manifestations rhumatismales et diminuant la résistance aux maladies.

Aussi l'un des traitements les plus efficaces pour recouvrer la santé, mise à mal par l'un ou l'autre de ces facteurs énoncés, c'est le jeûne, tel que nous l'a montré ce « maître de la santé » qu'était Gandhi. (Maître de la santé et de la non-violence).

L'autre facteur capital pour entretenir notre santé est une bonne aération, un aliment, lui aussi, qui permettra à nos tissus de brûler, « d'oxyder » tous les aliments ingérés.

Or la qualité de l'air que nous respirons est à l'échelle des carats d'une pierre précieuse. Plus il est dépourvu d'impuretés, donc riche en oxygène, plus il est précieux. Cet air, en Suisse, nous le respirons devant notre porte, en montagne ou à la campagne. L'air de la montagne, surtout, a de grandes vertus. « Le froid est en lui-même vivifiant, antianémique, apéritif et sédatif (Dr Perrin). Et l'air pur, c'est avant tout l'air frais. Qu'il nous soit permis ici d'ouvrir une parenthèse et de se demander quand les pouvoirs publics se décideront d'ouvrir des écoles d'altitude obligatoires pour tous les enfants des villes, durant un stage déterminé. L'air des grandes villes, de plus en plus, devient pollué par la présence d'usines, de voitures automobiles, de chauffages domestiques ; par le manque d'arbres, hélas !, susceptibles de la régénérer ; d'autre part, il est surchargé de produits de combustion impropre à la respiration ou même toxiques.

L'air sera-t-il convenablement acheminé dans nos voies respiratoires aériennes supérieures ? Sur ce point vital, la respiration, que de lacunes à combler, que d'hérésies à combattre ! Mais nous serions entraînés hors de ces propos, que de vouloir nous y arrêter, et d'envisager une technique respiratoire adéquate.

Chaque jour doit être placé sous le double signe de l'équilibre entre l'alimentation et la respiration. Quoi de plus simple que de s'astreindre à quelques exercices respiratoires complets, avec l'association thoraco-abdominale, ou à 1 heure de marche, ou de footing dans le bois ? Ces exercices seront salutaires, et si les poumons ont été lésés par des affections anciennes : coqueluche, bronchite à répétitions, ils peuvent être grandement améliorés.

Après ce plaidoyer pour l'aliment sain et l'air sain, en voici un autre, tel que nous l'avons déjà plusieurs fois prononcé dans « Jeunesse Forte », pour la lutte contre le tabac.

Le tabac a un rôle des plus néfastes sur la composition de l'air ambiant et sur la circulation du sang :

— il pollue non seulement l'air du fumeur, mais celui de son frère

— il prive d'oxygène (celui-ci servant à faire brûler la cigarette ou la pipe) alors que l'organisme en est déjà privé

— il est à l'origine de formation d'oxyde de carbone

qui arrive à bloquer jusqu'à 15 % de l'hémoglobine du sang, ce qui le rend impropre à sa fonction de transporteur d'oxygène et réalise l'équivalent d'une anémie

— il crée des spasmes vasculaires, troubant la circulation dans les membres : la tête et le cœur (angine de poitrine, infarctus)

— il a de plus une action irritante sur les muqueuses, ce qui est bien connu (catarrhes du fumeur) et une action cancérogène certaine.

Nous extrayons des statistiques de l'Institut Gustave Roussy :

— un homme non-fumeur a une chance sur 1000 de mourir d'un cancer des voies aérodigestives.

Le risque est multiplié

par 10 s'il fume 10 cigarettes par jour

par 20 s'il fume 20 cigarettes par jour

par 30 s'il fume 30 cigarettes par jour.

Ainsi celui qui vit sainement, sans fumer, a 1 chance sur 1000 de contracter le cancer des voies aérodigestives.

« Dans le tabac, il semble que ce soit avant tout l'oxyde de carbone de la fumée qui joue un rôle nocif », relevons-nous d'un article du Dr Metz ; il ajoute : « Du fait de la transformation de l'hémoglobine en carboxyhémoglobine, le sang du fumeur transporte moins d'oxygène que le sang du non-fumeur. En fumant coup sur coup 3 cigarettes, en diminue ainsi l'oxygénéation du sang comme le ferait un passage rapide du niveau de la mer à 2 500 mètres d'altitude. Or le système nerveux et les organes des sens sont très sensibles à cette chute d'oxygénéation du sang. Au point de vue visuel, par exemple, il faut alors 50 % de plus que l'éclairage normal pour assurer une même visibilité ».

Tabac et cancer

Une étude qui vient d'être entreprise aux Etats-Unis, pendant une durée de sept ans, sur les habitudes de vie de 500 Américains atteints de cancer du poumon, révèle que plus de 80 % d'entre eux étaient de grands fumeurs de cigarettes.

Huit seulement des malades ne fumaient pas, et dix-neuf fumaient la pipe ou le cigare. Tous les autres, soit 473, fumaient en moyenne deux paquets de cigarettes par jour.

Un rapport a été publié dans le journal « Cancer », organe de l'Association contre le cancer, qui dit, notamment : il existe une corrélation frappante entre le cancer du poumon et l'habitude de fumer la cigarette. Bien que cette corrélation ne prouve pas la causalité, elle la suggère grandement, et aucune preuve n'a été présentée pour détruire une telle hypothèse.

Il faut encore lire : le cancer du poumon est la maladie mortelle qui a augmenté le plus rapidement aux Etats-Unis dans les dernières années ; le nombre des cas mortels de cancer du poumon double chaque décennie et s'élève actuellement à 35 000 cas par an.

On avait supposé pendant longtemps que les fumeurs de cigarettes étaient plus exposés que les fumeurs de pipes ou de cigares au cancer du poumon, du fait de la présence d'une substance cancérogène contenue dans le papier à cigarettes. Cette hypothèse a du être abandonnée à la suite de récentes expériences où l'on a analysé le goudron résidu de tabac.

Il existe peut-être moins de cancers du poumon chez les fumeurs de cigares et de pipes que chez les grands fumeurs de cigarettes, mais on constate chez eux plus de cancers de la bouche et de la langue. Les substances dangereuses qui doivent être éliminées pour qu'on puisse fumer sans danger, existent donc bien dans le tabac lui-même, et c'est de nouveau sur le tabac que les recherches doivent être orientées. (A suivre)