

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: [6]

Artikel: Hygiène sportive : la lutte contre le tabac
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996305>

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: 17.01.2026

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

Hygiène sportive: La lutte contre le tabac

Cet article fait suite à celui que nous avons écrit dans cette revue il y a peu de temps. Nous aimerions donner à nos lecteurs les traits essentiels d'une conférence qui s'est déroulée à Paris en automne 1959.

Elle était publique et se tint à la Domus Medica, sous la présidence de M. le professeur René Fabre, doyen de la Faculté de Pharmacie, membre de l'Académie Nationale de Médecine.

D'éminentes personnalités du monde de la médecine prirent la parole : MM.

le Dr Pierre Lépine, membre de l'Académie Nationale de Médecine ;

le professeur Léon Binet, doyen de la Faculté de Médecine ;

le professeur Henri Mondor, membre des Académies de Médecine et de Chirurgie, membre de l'Académie Française ;

le professeur Le Lorier, secrétaire de la Ligue contre le cancer ;

le Dr Poumailloux, médecin de l'Hôpital Saint Antoine ;
le Dr. Jean Nussbaum, président du Comité National de Prévention du Tabagisme.

« Peut-on fumer sans danger », tel était le thème de ces débats.

Voici quelques opinions émises par les orateurs :

Le Dr Pierre Lépine : « Tabac et système nerveux ». « Le tabac renferme une substance, la nicotine, qui est un poison violent du système nerveux. » Tous les physiologistes savent qu'il suffit de tremper une baguette de verre dans une solution de nicotine et d'en toucher la langue d'un chien pour que celui-ci tombe foudroyé par syncope cardiaque.

L'intoxication tabagique chronique entraîne des troubles qui, pour être lents et insidieux, n'en sont pas moins évidents. Les troubles de la mémoire sont parmi les plus connus.

De même l'influence de l'intoxication tabagique sur le cœur (adaptation à l'effort), la coordination des mouvements (tremblement tabagique, la contractilité des muscles de la peau, rides cutanées des fumeurs), etc., traduisent des désordres nerveux qui s'installent lentement chez le fumeur.

Mais l'action la plus nocive du tabac est peut-être celle qu'il exerce sur le psychisme du fumeur. L'habitude du tabac crée l'accoutumance et l'accoutumance entraîne l'état de besoin...

L'emprise exercée par l'intoxication tabagique chronique aboutit en fin de compte à une véritable hypothèque sur la personnalité du fumeur. »

Le professeur Léon Binet : « Messages »

« Interrogé par la toxicité du tabac, le médecin doit répondre autrement que par cette remarque qu'il fume lui-même. De nombreux travaux ont été effectués sur cette question ; les traités de pathologie consacrent un chapitre au tabagisme et, dans les laboratoires, chimistes et expérimentateurs étudient le tabac dans sa composition et dans ses effets sur l'organisme. (Écrit en 1931) ...

Je suis persuadé que l'homme de science est chargé d'une responsabilité morale particulière envers ses contemporains !

Ma longue expérience scientifique me permet d'attirer solennellement l'attention du public sur cette vérité : on ne peut fumer sans compromettre gravement sa santé et celle de ses descendants ».

Le professeur Henri Mondor. Après avoir cité des vers tirés de poètes français, il dit : « Personnellement, j'ai tenté, avec conviction, de guérir des amis de cette funeste habitude. Lorsque j'y suis parvenu, ils m'ont tous remercié : d'une mémoire retrou-

vée, d'un appétit accru, d'un sommeil tranquillisé, et de quelques autres délices ».

Le professeur Le Lorier : « Ce qui est le plus grave, dans la question du tabac, c'est qu'il est très difficile de rester un fumeur modéré ; le tabac est une drogue qui, tout comme la morphine, crée un besoin artificiel et impérieux. Ce qui est grave aussi, c'est que parmi les cancérologues, eux-mêmes, on trouve un nombre important de fumeurs invétérés et inhalants ! Quel appui pour les contaminés ! La télévision elle-même, le cinéma, sont des agents de propagande involontaires. (Fumez à l'entr'acte ... Réd.)

Le professeur René Fabre : « Il y a quelques années, je me trouvais chez un ami, professeur de la Faculté de Médecine. Tout le monde fumait, sauf la maîtresse de maison, et votre serviteur. Quand nous nous sommes quittés, j'ai eu l'audace de demander à la maîtresse de maison de mettre de côté les urines de sa nuit et de me les remettre. Je venais en effet de trouver une réaction de la nicotine qui me permit, le lendemain, dans l'urine, de confirmer ce que j'avais observé dans la mienne propre : il y avait 1 mg² environ de nicotine dans cette urine, c'est-à-dire — les expériences l'ont prouvé depuis —, une quantité de nicotine correspondant à la fumée de 7—8 cigarettes. J'ai refait l'expérience un certain nombre de fois sur des sujets différents, les résultats ont été identiques ; j'ai eu l'audace de les présenter à mes collègues de l'Académie de Médecine et, en même temps, j'ai demandé qu'on ne laisse plus fumer dans les cinémas car les sujets atteints de coronarite pourraient subir les effets néfastes de la nicotine. Je suis donc responsables de la suppression de la tabagie dans les cinémas, et je voulais vous le signaler en toute humilité. »

Le Dr Poumailloux : « Tabac et système cardiovasculaire ». « Les effets du tabac sur l'arbre respiratoire sont intéressants pour le cardiologue, car ils ont une répercussion sur le système circulatoire. En effet, les fumeurs deviennent très facilement des bronchitiques et lorsqu'ils ont été des bronchitiques pendant des années, il sont candidats à une complication cardiaque classique, qui est l'insuffisance ventriculaire droite, c'est-à-dire le retentissement des troubles chroniques de la circulation pulmonaire sur le cœur droit, directement en rapport avec la circulation pulmonaire. En ce qui concerne l'action du tabac directement sur l'appareil cardio-vasculaire, il ne faut pas mettre tout sur le compte de la nicotine. Il y a, en particulier dans les cigarettes, comme vous le savez, à côté de l'action nocive de la nicotine, également celle des goudrons qui proviennent à la fois du tabac fumé et du papier qui s'est consumé, et les effets de l'un et de l'autre sont notablement différents. Il est probable que la nocivité des goudrons est surtout en cause pour le cancer du poumon et au contraire, la nicotine pour les complications circulatoires. »

Le Dr Jean Nussbaum : Tabac et cancer. « J'ai été frappé par un concours qui a été organisé par l'un des plus grands quotidiens de Paris. Ce concours était intitulé : « Un sondage d'opinion sur le danger de la vie moderne ». Quels sont les dangers de la vie moderne ? On en a cité une dizaine et on demandait aux concurrents de bien vouloir indiquer quel était, à leur avis, le danger le plus grand, le danger No 1. Voulez-vous connaître cette liste ?

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. les maladies cardiaques | 6. les rhumatismes |
| 2. le cancer | 7. la poliomyélite |
| 3. les accidents | 8. les maladies mentales |
| 4. l'alcoolisme | 9. la pollution de l'air |
| 5. la tuberculose | 10. les radiations atomiques |

Par conséquent le tabagisme n'est pas un danger moderne. C'est une chose curieuse que le tabagisme qui devrait venir en premier ou en second rang ici ne soit même pas mentionné ...

Lorsqu'on s'est rendu compte, vers l'année 1923, que le cancer du poumon était plus fréquent, on s'est demandé quelle en était la cause. On a d'abord accusé la nicotine. On a remarqué que les fumeurs étaient particulièrement atteints et on a pensé que c'était la nicotine qui était coupable. On se trompait : la cause véritable n'est pas la nicotine, ce sont les goudrons qui se développent par le moyen de la combustion du tabac. On s'est rendu compte ensuite qu'il y avait une période d'incubation qui est d'environ 20 ans ... On sait que le cancer est dû, dans l'immense majorité des cas à une irritation chronique, à une irritation locale ... Or la bouche du fumeur, et cela a été observé depuis de nombreuses décades, est le siège d'une irritation chronique. C'est pourquoi le fumeur présente souvent un cancer de la lèvre. C'est pourquoi on observe aussi chez lui des cancers de la langue. Mais quand le fumeur prend l'habitude d'avaler la fumée, alors cette irritation chronique se produit au niveau de la gorge, au niveau des bronches et au niveau des poumons. » ... Et le Dr Nussbaum de conclure par ces termes :

« Je pense, quand j'examine un malade atteint du cancer du poumon — la chose la plus pitoyable que l'on puisse observer — à ces malheureux jeunes gens qui, avec une parfaite inconscience, commencent à fumer sans se douter de la fin atroce qu'ils se préparent. Notre devoir n'est-il pas de les avertir et de leur rappeler cette parole des livres saints : « ce qu'un hom-

me sème, il le moissonne ». Rappelez-le à vos amis et surtout aux plus jeunes d'entre eux. Joignez-vous à nous et soutenez notre action afin que cet horrible fléau cesse d'être une menace pour l'humanité ».

Oui, il y va de la santé de notre jeunesse. Nos efforts ne seront jamais assez grands, dans ce domaine. Que les stades, les piscines, les courts de tennis soient des lieux d'air pur, strictement. Que l'on ne voit plus les réclames de cigarettes s'étaler dans tous ces lieux, sans compter les artères à l'occasion des courses cyclistes, et les pistes de ski. La santé, en tout premier chef.

Rappelons encore les paroles du Dr Poucel, dans son pertinent petit traité « Tabac et Hygiène » :

« La chimie trouve dans la fumée du tabac les poisons les plus violents connus : l'expérimentation physiopathologique de cette fumée sur l'animal produit des troubles extrêmement graves ; l'observation clinique des fumeurs démontre qu'ils éprouvent à peu près toujours des répercussions fâcheuses, bien qu'ils puissent ne pas s'en apercevoir ; la psychologie enseigne la dégénérescence en manie de l'acte répété ; la morale met en garde contre l'obscurcissement de la conscience et le sans-gêne produits par l'habitude nicotinique ; la sociologie rappelle avec quelle tyrannie égoïste les non-fumeurs sont brimés par les fumeurs. Enfin la biologie générale ne met pas en doute qu'il ne soit nocif de modifier en quoi que ce soit le milieu naturel des êtres vivants terrestres : L'air pur ...

... Je dirai donc sans hésiter : si vous n'avez pas l'habitude de fumer, gardez-vous de la contracter ; si vous avez des enfants, préservez-les de ce vice ; si vous êtes fumeurs, secouez le joug de cet esclave. » -d.

Pédagogie sportive: Le trampoline

Quelques notions d'histoire

- 1798 Le dictionnaire définit, sous « trampoline », un exercice ou un jeu d'adresse effectué sur des échasses.
- 1899 A Paris, après la construction de la tour Eiffel, le Dr Sequin, un neurologue français, met au point une sorte de balançoire destinée à développer le membre inférieur. Il baptise son invention « trampolino ».
- 1900 Le cirque utilise le principe de l'élasticité du tapis de chute dans les exercices au trapèze, qui constitue à l'époque le filet de sûreté, mais annonce néanmoins l'appareil d'aujourd'hui.
- 1920 le tapis élastique fait son apparition dans les spectacles de cirque ou de music-hall.
- 1930 La construction du tapis de chute se fait en série en Amérique sous l'impulsion de Georges Nissen, qui fait breveter son appareil. Le trampoline entre dans les mœurs ; on l'adopte dans les milieux éducatifs, sportifs.
- 1948 Le premier championnat de trampoline est organisé aux Etats-Unis.
- 1955 Kurt Baechler, un gymnaste suisse, enseignant aux Etats-Unis, est désigné pour diffuser le trampoline en Suisse et en Allemagne.
- 1959 Novembre : le Comité directeur de la FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) reconnaît le trampoline comme appareil spécial pour tous les états membres.
- 1959 Décembre : D'autres types de trampolines ayant été créés entre-temps, le Comité de la AAU (American Athlete Union), la plus grande fédération sportive des Etats-Unis, change le nom de « trampoline » en

« Tapis élastique » qui semble être mieux approprié à la nature de l'appareil. Ce terme évite la confusion qu'il y a dans tous les pays de langue espagnole, où « trampoline » signifie « planche de saut ».

- 1960—61 Au début de la saison 1960—61, le « tapis élastique » sera inscrit au nombre des épreuves de gymnastique pour jeunes filles dans les réunions de la AAU.

Physiologie du trampoline

Les sauts sur le trampoline ont la valeur d'un exercice athlétique, puisqu'ils s'effectuent dans le mouvement. Leur action, sur l'organisme, est multiple :

- augmente la contractilité et l'extensibilité musculaire
- amène un sentiment de bien-être général du fait du travail simultané de toutes les parties du corps
- favorise le développement du sens de l'équilibre et du schéma corporel
- favorise les qualités de réflexes et de décisions rapides
- conditionne ces réflexes pour d'autres sports
- stimule la bonne coordination et le temps d'excitation de ces réflexes.

Le trampoline s'adresse à l'ensemble de la famille, et ce côté social le rend sympathique.

Si la pratique de tout sport individuel ou d'équipe requiert une part de don de soi, surtout dans la phase d'apprentissage, rien de pareil dans le trampoline, où la familiarisation avec l'appareil est rapide, attrayante, sans que le sujet soit au bénéfice de dispositions physiques particulières. Vous constaterez l'entrain avec lequel les élèves participent à une leçon de trampoline, plus qu'à une autre activité physique.