

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: [12]

Rubrik: Santé du corps et vie de l'esprit

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: 03.04.2026

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

Santé du corps et vie de l'esprit

Depuis la fondation de Macolin, les paroles de Platon, et plus tard des philosophes du Moyen-Age, des temps modernes, cités dans le titre de ces lignes, furent sans cesse rappelées lors des cours de moniteurs, ou dans les colonnes de « Jeunesse forte, Peuple libre ».

Selon une décision de la Fédération mondiale pour la santé, l'année 1960 a été désignée avec l'appellation « d'année de la santé mentale ». Que voulait-on entendre par là ?

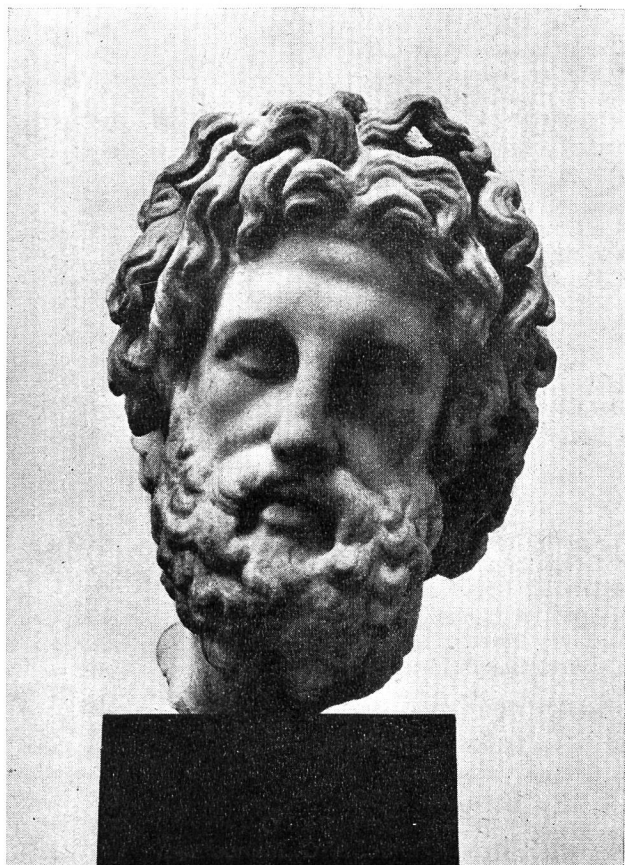
Il s'agit tout d'abord de définir ces termes, puis d'informer, à l'échelle de tous les pays du monde, sur les tâches et les possibilités de l'hygiène.

Voici quelques extraits tirés de la revue l'Éducateur : « La vitalité d'un peuple est fonction aussi bien de la santé physique que de la santé mentale des individus qui le composent. Travailler à améliorer la santé des corps sans se soucier de la santé des esprits est méconnaître l'interdépendance « corps-esprit ».

Or l'hygiène de l'esprit est restée très négligée par l'hygiène moderne : on peut en juger aisément par le peu de place que les traités ou manuels d'hygiène lui consacrent, si tant est même qu'ils en parlent. L'hygiène mentale est en général passée sous silence, comme si elle n'existait pas, comme si elle n'avait pas ses lois, comme l'hygiène physique. Cependant il est juste de dire qu'une évolution s'opère à ce sujet.

Depuis quelques années, la médecine s'est ouverte réellement à l'hygiène mentale, et celle-ci a pris son essor dans la plupart des pays. Mais d'une façon assez générale, c'est dans le cadre de la psychiatrie et non dans celui de l'hygiène proprement dite que l'hygiène

Chez les Grecs, Esculape et ses descendants veillaient à la santé des corps. Voici, taillé dans le marbre pur, le visage d'un descendant d'Esculape, un Asclépiade de Melos (environ 300 ans av. J. C.).



mentale se développe. Celle-ci reste encore le fait du médecin spécialisé, à l'usage de malades, et de malades spéciaux ; elle n'est pas encore vraiment installée dans le domaine de l'hygiéniste et dans celui du médecin praticien.

C'est que, en hygiène mentale comme ailleurs, on s'est préoccupé d'abord du pathologique. On a cherché, et à juste titre, à dépister et à traiter les anormaux, à lutter contre la maladie, contre les déséquilibres. Mais on ne s'est pas occupé de l'homme normal, des besoins et des conditions de son équilibre mental, de l'entretien ou de la défense de sa santé mentale. Bref, l'hygiène mentale reste surtout curative et spécialisée ; elle n'est pas encore préventive et au service de tous. »

Les fondements de cette hygiène mentale relève de l'éducation, du milieu familial, qui sont les facteurs « intrinsèques ». Les autres facteurs sont extérieurs ou « extrinsèques », fondés sur la vie physique du corps et la vie de l'esprit. Vie physique, par le goût de l'effort le besoin du travail en plein air, la pratique de l'éducation physique et des sports. Équilibre dans l'alimentation, le choix d'une habitation saine, l'absence de toxiques ou d'excitants, la répartition des heures de sommeil sont des facteurs à citer également.

« Il est incontestable que la lumière, le grand air et l'exercice sont générateurs d'euphorie, et celle-ci est une des conditions majeures d'un bon équilibre nerveux.

Le chant, la musique, les arts en général sont des facteurs de santé morale et physique. Goethe a écrit : « Chaque jour, on devrait entendre une chanson, lire un bon poème, regarder une belle peinture et si possible prononcer quelques bonnes paroles ».

Santé du corps, santé de l'esprit sont inséparables. L'hygiène mentale conduit à l'hygiène spirituelle. C'est le savant biologiste Alexis Carrel qui, dans ses pages sur « La Prière » a dit : « En fait le spirituel est aussi indispensable à la réussite de la vie que l'intellectuel ou le matériel. Il est donc urgent de ressusciter en nous-même les activités mentales qui, beaucoup plus que l'intelligence, donne sa force à notre personnalité. La plus ignorée d'entre elles est le sens sacré ou sens religieux ». Paracelse n'affirmait-il pas que « le fond de la médecine, c'est l'amour. » d.

Le coin du bibliothécaire

Nos nouvelles publications

Comité Olympique Bulgare. Bulgarie, Pays du Tourisme. Sofia, COB, 1960. 4°. 24 p. ill. Abrg 742

Comité Olympique Suisse. Règlement général et programme des Vme Jeu Olympique d'Hiver St. Moritz 1948. Lausanne COS, 1948. — 8°. 32 p. plans. Abrg 2224

Congrès international de psychologie et physiologie sportives sous le Haut Patronage du Conseil Fédéral de la Confédération Helvétique. Lausanne, Comité International Olympique, 1913. — 8°. 244 p. A 3728

Congrès international pour une éducation physique contemporaine. Macolin (Suisse) du 7-13 septembre 1958. Macolin, EFGS, 1958. — 4°. ill. verv. Abrg 757

Contrôle médico-sportif et fatigue. Recueil des travaux présentés au Cours de médecine sportive tenu à Lausanne du 16 au 18 octobre 1941. Lausanne, F. Rouge, 1941. — 8°. 203 p. A 3723

Cotteaux, René. Le football. Guide pratique pour bien connaître les lois du jeu. Paris, S. Bornemann, 1960. — 8°. 32 p. ill. — Fr. 2.— Abrg 2222