

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: 19 (1962)

Heft: [7]

Rubrik: Notre lutte contre tabac

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: 10.01.2026

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

tennis âgé de 26 ans, fut atteint d'une hémorragie cérébrale au cours d'un jeu, conséquence d'une lésion congénitale de la paroi des artères. Il mourut sur les courts. Quelques semaines plus tard, son frère jumeau fut trouvé mort à son domicile. Les examens post-mortem montrèrent le même mécanisme de mort. Il est évident que l'exercice sportif n'a joué aucun rôle tant dans la mort du joueur de football, que celle du joueur de tennis. »

La solution crée des problèmes

En septembre 1961, le Dr Jokl fut appelé dans un collège de jeunes gens pour faire des recherches concernant la mort d'un élève de 14 ans, survenue après un cross country. Les examens entrepris à ce moment-là attestèrent une anomalie sérieuse de l'artère coronaire existant déjà chez l'adolescent.

Le Dr Jokl montre, et cela survient fréquemment dans le domaine de la recherche scientifique, que la solution d'un problème soulève l'existence d'autres d'entre eux. « Bien que nos études aient pu exclure l'exercice sportif en tant que cause possible de mort, il faut toujours tenir pour valable le critère de sujets pathologiques, chez qui des anomalies cardio-vasculaires établies permettent néanmoins une vie en apparence normale, voire la pratique du sport de compétition jusqu'à la minute fatale, sans qu'il y ait eu diagnostic de symptôme. Le fait se rencontre chez bien des sujets qui moururent au cours d'un effort, ignorant même l'existence d'un état pathologique. »

(A suivre)

N. B. : Dans un prochain article, nous envisagerons le problème de la chaleur, ses répercussions sur le plan de la physiologie et de la physiopathologie, au cours de l'effort athlétique.

Tiré de l'Amateur Athlete, février 1962.
Adaptation française par Claude Giroud.

Cœur, maladies de l'appareil circulatoire, et sport

Le prof. Reindell, depuis plus de vingt ans, s'est attaché au problème du cœur sportif. Il vient de mettre au

point, sous le titre de « Coeur et sport »*, un ouvrage de diffusion que l'on attendait depuis longtemps, travail qu'il a mené à bien avec une équipe de collaborateurs de Fribourg-en-Brisgau.

L'importance de cette monographie a trait à une question d'actualité souvent controversée : l'action nocive, sur le cœur, de la performance extrême. Et ceci d'autant plus que le grand nombre de maladies cardiaques de dégénérescence tend à augmenter. Le mérite de Reindell repose sur les patientes recherches qu'il a entreprises pendant des années. Ses travaux scientifiques l'ont amené à la certitude que, par l'entraînement, le cœur sain de l'adulte n'est pas seulement préservé de troubles pathologiques, mais qu'il en retire un bénéfice fonctionnel certain pour l'âge mûr. Le sens de « dilatation régulatrice » qu'applique Reindell au cœur sportif, est actuellement une terminologie admise de tous. Elle a constitué à reléguer dans l'ombre le spectre du « cœur forcé ».

En onze chapitres, les auteurs se sont attachés, à l'aide de nombreux schémas, à démontrer le rôle de l'entraînement sportif sur le cœur, ses répercussions sur le système circulatoire. Un chapitre entier a été consacré à « l'entraînement d'intervalle », dont l'actualité préoccupe le monde du sport. Il a été traité — et c'est une réhabilitation — de la question de l'accident cardiaque mortel chez le sportif, dont le cœur présentait déjà antérieurement une lésion. L'ouvrage de Reindell peut être considéré comme une pierre angulaire de la médecine sportive, que chaque cardiologue ou médecin sportif se devrait de consulter. La publication de cet ouvrage n'a pu être réalisée que grâce à l'appui financier du Ministère des sports d'Allemagne.

* Observations cliniques sur l'amélioration du niveau de la performance, le surentraînement, et la prophylaxie de l'appareil circulatoire.

Du prof. Herbert Reindell, et ses collaborateurs.

Ed. Johann Ambrosius Barth, Munich 1960.

-d.

Notre lutte contre le tabac

Note de la rédaction : Dans le no 29 des mois de mars et avril 1962 du Bulletin de la Société d'études des toxiques endémiques nous avons lu, avec le plus vif intérêt, l'appel ci-après, lancé à la jeunesse du monde par un éminent maître de faculté de Pologne, le Professeur F. Venulet, directeur de l'Institut de Physiopathologie de l'Académie de Lodz. Cette analyse claire, concise et convaincante des dangers multiples que présente l'usage du tabac par des jeunes en pleine évolution biologique, mérite d'être soigneusement méditée par tous nos éducateurs sportifs et par tous les éducateurs en général. C'est pourquoi nous avons jugé utile, dans l'esprit de notre lutte contre le tabac, de la soumettre à nos lecteurs.

F. P.

Est-ce que je dois fumer ?

« C'est à vous, garçons et jeunes filles, que je m'adresse avec cette « brûlante » question. Votre attitude concernant l'habitude de fumer peut décider de votre sort, de votre vie. Il faut savoir que l'habitude de fumer est un mal, quoique les conséquences de ce mal ne se manifestent d'ordinaire qu'après un certain nombre d'années.

On sait que les feuilles du tabac contiennent un poison violent, la nicotine. Une goutte de nicotine suffit pour tuer un homme, cinq à six gouttes tuent un cheval. Avec la fumée du tabac la nicotine passe dans l'organisme par les voies respiratoires et avec la salive, dans l'estomac.

Les symptômes de l'intoxication chez les jeunes, par la première cigarette, sont bien connus. Par la suite, malgré une certaine adaptation de l'organisme à la nico-

tine, une absorption constante de ce poison ne peut être indifférente pour la santé. Ce n'est pas seulement la nicotine qui joue un rôle important dans l'intoxication tabagique, mais aussi les autres poisons que l'on trouve dans la fumée, tel le très毒ique oxyde de carbone. Les substances goudronneuses, également, spécialement le benzopyrène, provoquent une maladie des plus graves : le cancer du poumon. On a constaté une relation directe entre ce cancer et le nombre de cigarettes fumées par jour. Avec le temps, l'altération continue des voies respiratoires par les particules de la fumée produit un état catarrhal chronique, accompagné d'une toux d'expectoration. Un emphysème consécutif des poumons provoque rapidement un affaiblissement de la respiration, et retentit plus tard sur le système cardio-vasculaire. Une pareille action irritante se produit dans le tube digestif, accompagnée de dyspepsie, perte d'appétit et autres symptômes ; une disposition prononcée des fumeurs aux ulcères d'estomac est aussi observée.

La sclérose prématurée des vaisseaux sanguins est plus fréquente chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. L'anémie du muscle cardiaque, provoquée par cette affection ou par un spasme des artères coronaires du cœur est une cause de deux graves maladies du cœur : angine de poitrine et infarctus du myocarde.

Les troubles de la circulation périphérique, chez les fumeurs, peuvent provoquer une gangrène des extrémités, exigeant l'amputation des extrémités inférieures des membres (maladie de Bürger).

Et notre cerveau, comment réagit-il à l'intoxication permanente par la nicotine, l'oxyde de carbone, et autres toxiques, l'intoxication aggravée par la destruction de la vitamine C constatée par nous dans l'organisme des fumeurs ? Tous ces facteurs sont à l'origine de troubles nerveux divers et d'insomnie.

Aussi, les résultats de l'étude de l'influence de l'usage du tabac sur les fonctions mentales ne sont pas en faveur des jeunes fumeurs : selon une statistique d'une école américaine, le nombre des écoliers dont les notes sont très bonnes est près de trois fois plus grand chez les non-fumeurs que chez les fumeurs ; d'autre part, les notes insuffisantes et surtout l'obligation de redoubler les classes dominent chez les écoliers fumeurs. Les éducateurs sont d'accord sur le point que les élèves fumeurs sont peu disciplinés et se découragent plus facilement que les autres.

La supériorité des non-fumeurs est plus prononcée également dans le domaine du sport. Pendant une marche de 100 km, par exemple, 48 % des fumeurs et seulement 27 % de non-fumeurs ne pouvaient terminer le parcours. Pour les courtes distances, la vitesse des coureurs fumeurs est diminuée par rapport à celle des non-fumeurs.

La cause de ces résultats défavorables est toujours la même : c'est l'intoxication de l'organisme aggravée par la perte de la vitamine C, généralisée dans tous les organes. On peut noter aussi qu'au concours des Jeunesse, celui qui ne fumait pas remporta la victoire.

Le tabagisme, ce fléau social, raccourcit la vie ; les

vieillards qui fument sans que leur santé ne soit compromise sont une exception et non une règle.

Nuisible est aussi l'inhalation inévitable de la fumée pour l'entourage des fumeurs. Ces victimes des fumeurs s'appellent fumeurs passifs. L'habitude de fumer est spécialement nocive pendant les années de formation physique et psychique, pendant lesquelles la résistance de l'organisme est affaiblie.

Et maintenant, une question principale : d'où vient qu'une partie de la jeunesse commence à fumer de plus en plus tôt, sans se préoccuper aucunement des conséquences d'un tel geste ? Le problème n'est pas compliqué : c'est uniquement le désir d'imiter les grandes personnes, le désir de leur ressembler ! En fait, la cigarette, faux symbole de la masculinité, à la bouche d'un garçon ou d'une jeune fille, les rend tous les deux ridicules et enlaidit la fumeuse.

La liste des maladies causées par l'habitude de fumer n'est pas épuisée avec celles citées ci-dessus, mais je ne veux pas exploiter votre patience. Ajoutons seulement que la comparaison d'une cigarette avec une tétine n'augmente pas la valeur de cette habitude non esthétique et non naturelle, accompagnée d'une mauvaise odeur pénétrante. Il n'est donc pas étonnant qu'on trouve les adversaires de ce fléau social parmi des hommes tels que Goethe, Balzac, Pavlov.

Mes amis, vous en savez assez maintenant pour prendre vous-mêmes une décision : la liberté ou l'esclavage ! Le choix ne doit pas être difficile. Alors, ne fumez jamais ! .

-d.

Etats-Unis — SOS — Jeunesse

L'une des tâches nationales auxquelles s'est attaché le président Kennedy a été celle du contrôle de la délinquance juvénile et de prendre des nouvelles mesures préventives au problème sérieux que pose la jeunesse difficile.

Un crédit de 30 millions de dollars, réparti en trois tranches annuelles de 10 millions fut voté le 22 septembre 1961. Cette somme est allouée au Département de la santé et de l'éducation nationale. On va s'efforcer de coordonner les efforts du gouvernement à ceux des organisations privées.

M. Dean F. Markham, le nouveau directeur du Comité de la délinquance juvénile, est un éducateur, ancien sportif lui-même, persuadé du sens à donner à sa nouvelle mission. Ainsi écrit-il :

« Mon rôle essentiel sera d'inculquer dans toutes les organisations de jeunes l'idée de l'éducation physique, du sport, et des loisirs.

Il y a là une occasion magnifique offerte aux jeunes qui, sans celle-ci, pourraient se tourner dans la voie de l'instabilité. Cette phase sera plus préventive dans sa ligne que réhabilitable ou correctionnelle.

« Aujourd'hui, les problèmes que soulève la jeunesse ont pris l'ampleur d'une crise nationale. En 1960, tandis que le nombre des enfants était 2 % supérieur au chiffre de 1959, les cas juridiques posés par les jeunes s'élevaient à 6 %. Notre pays est placé devant une double tendance : la population infantile s'accroît, et, conjointement une plus grande proportion de délinquance s'établit. Durant ces dix prochaines années, les enfants âgés de 10 à 17 ans augmenteront dans la proportion de 31 % et l'on peut estimer à 3 ou 4 millions le nombre d'entre eux qui seront déférés à des tribunaux pour mineurs. Or le président Kennedy a déclaré : « Notre jeunesse est notre plus grand trésor ».

Je suis absolument convaincu du rôle bienfaisant joué par des activités physiques telles que l'éducation physique, le sport, et les loisirs. Cependant tout ce pro-

gramme doit être justifié, tant du « pourquoi » que du « comment ».

L'occupation des loisirs peut jouer un rôle de premier plan, mais elle n'est qu'une part intégrante d'un programme d'ensemble qui comprendra également l'éducation, le civisme, la santé, la formation professionnelle, les occupations domestiques. Toutes les organisations ayant trait à ces activités doivent travailler par ensemble pour assurer une meilleure formation à notre jeunesse.

Les enfants non-adaptés seront éduqués grâce au sport. Si nous pouvons intéresser un jeune au sport ou à une activité récréative, ce sera le premier pas de l'intégration dans la société. Rappelons-nous que des enfants se sont retirés de la société. Ils sentent le fossé qui les sépare des autres, ils sont devenus des êtres anti-sociaux, vivant à l'écart. Ils se sont identifiés eux-mêmes à une faillite.

Il y a un grand réservoir de talent athlétique en voie de devenir chez tous ces jeunes que nous désirons aider. En raison du terrain perdu à rattraper, ils ont souvent plus d'esprit combatif et compétitif. Les sports athlétiques peuvent être leur chance de canaliser leur tempérament vers une voie de coopération sociale. »

Tiré de l'Amateur Athlète, mars 1962. -d.

N. B. : Le problème de la jeunesse difficile se pose sous toutes les latitudes du monde, à un degré toujours plus accusé. Nous aimerions rappeler ici les efforts entrepris dans ce domaine, plus encore : un acte de foi, qui méritent notre admiration, notre estime affectueuse.

Dans le canton de Vaud, l'exemple de Paul-Eugène Rochat, directeur de l'Ecole de Vennes sur Lausanne, vient spontanément à notre esprit. Depuis plusieurs années il a œuvré inlassablement en sportif actif, créant autour de lui un climat dans lequel chacun tire une substance vivifiante pour sceller les fondements d'une vie meilleure. Bravo, à notre ami Paul-Eugène ! — Avec l'espérance que tout ce qu'il souhaite en matière d'installations sportives puisse se concrétiser bientôt à Vennes.

-d.