

**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:** [11]

**Artikel:** Femme moderne et tabac

**Autor:** Giroud, Cl.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996229>

#### 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:** 18.01.2026

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

rendu dangereux par les nombreux passages enneigés. Au retour, nous retrouvâmes la trace du lièvre blanc. Il avait changé d'itinéraire. Nous le suivîmes encore. Sa variante nous fit gagner quelques longueurs de corde. Mais, grands dieux, quel cheminement de lièvre ! Partout le piolet sonde dans le vide. Pourtant il a passé, lui, avec quelques kilos en moins, c'est vrai. Regarde-moi ce labyrinth pour s'en sortir. Cette lameille de glace, entre deux gouffres, il l'a passée debout. Moi, ça me chatouille dans l'estomac. Je ne passe pas. Quelques mètres plus à gauche, peut-être. Assure très très fort, c'est creux partout. Je me fais léger comme une âme en état de grâce, et je me coule sur le pont... à plat ventre, la tête dans la pente. Ouf ! Le soleil s'est éteint sur un embrasement d'Apocalypse. La nuit est tombée sur des calottes de 4 000 encore légèrement rosées. Avant de rallumer nos lampes de poche nous avons aperçu une dernière fois les pas du petit lièvre des neiges marqués dans la poudreuse. Merci pour ta gentille compagnie, petit lièvre. Et bon hiver.

Abbé Auguste Pont

## Le message d'un champion d'athlétisme

Rafer Johnson, l'ancien champion olympique de décatlon, explique le rôle du sport pour aider aux peuples du monde entier.

... Rien n'est plus exaltant que l'aide apportée à autrui. Nous ne pouvons pas faire moins, nous devrions faire plus encore. Aux jours d'aujourd'hui, aider les autres est devenu une règle de vie et non pas quelque chose à faire.

... Les sports jouent une part importante de la vie pour beaucoup dans notre société moderne. Leur popularité a grandi parmi jeunes et vieux, hommes et femmes, à la ville et à la campagne, à travers le monde. Chaque sport a ses faveurs, compte des rangs serrés de participants, de spectateurs.

... Bien des barrières qui ont existé entre les peuples de race différente, de culture différente, ont été brisées ou rasées grâce à la compétition loyalement ouverte. C'est, à mon sens, le rôle profond des sports. Comme j'ai voyagé un peu partout dans le monde pour des rencontres internationales, j'ai pu me rendre compte de l'intensité de rayonnement des sports. Ils contribuent à façonner l'édifice humain sur le plan physique, spirituel, et moral. De plus, dans une nation où les sports jouent un rôle prépondérant, nous découvrons un peuple empreint de vitalité, de santé, d'esprit créateur. (A condition qu'il ne s'agisse pas de « Sport d'Etat » à but exclusivement politique. Red.). Notre état d'athlète nous commande à nous entraîner et à fournir le meilleur de nous-même, parce que, en dehors de notre satisfaction personnelle, nous défendons les couleurs de notre pays. Mais une fois que la rencontre sportive est finie, que les médailles ont été distribuées, que la foule s'en est allée, nous avons une autre obligation.

Le même courage, la même imagination, la même persévérance, le même sacrifice dont nous avons besoin dans le sport, et ce qui est nécessaire pour remplir notre programme d'entraînement ou de vie quotidienne, nous allons maintenant en faire bénéficier plus d'une nation du monde. L'envoi de colis de secours peut aider, mais pas encore assez. Nous avons besoin de plus de chefs sur le plan de l'éducation physique et des loisirs.

... Nous pouvons donner personnellement un mot d'espoir, de bonne humeur, joint à une note de courage. Amateur Athlete, Août 1962.

## Femme moderne et tabac

L'usage du tabac ne fut réservé d'abord qu'aux hommes. Peu à peu, avec l'émancipation de la femme durant ces derniers cent ans, il s'est largement diffusé chez la femme, en commençant par le bas de l'échelle : la prostituée.

Nous avons relevé, dans une récente enquête, que des millions de jeunes filles et de femmes pratiquaient les sports individuels ou les sports d'équipes, pour le plus grand bien de leur santé, de leur équilibre biologique. Ce côté enrichissant de l'émancipation de la femme moderne, plein de lumière, a son côté d'ombre.

Si la femme a trouvé place égale à l'homme dans le sport, en est-il vraiment de même lorsqu'on la voit paraître la cigarette aux lèvres ? Et déjà à l'âge de l'adolescente où quantité de jeunes filles contractent, par une sorte de mimétisme puéril de l'adulte, une habitude embryonnaire néfaste aussi bien pour elles-mêmes que pour leur future progéniture.

Jeune fille, femme d'aujourd'hui, sport et tabac sont inconciliables. Ecoutez une voix praticienne, celle du Dr Zdenek, de Tchécoslovaquie :

« La jeune fille d'aujourd'hui est persuadée que l'habitude de fumer est une preuve de maturité et de bon ton ! On ne saurait s'en étonner : elle voit fumer partout, dans la rue, au théâtre, dans les laboratoires, chez ses parents et elle se croirait diminuée si elle ne fumait pas. C'est le devoir de tous ceux qui sont compétents sur cette question, de combattre cet état d'esprit, et peu à peu il disparaîtra.

L'habitude de fumer nuit aux femmes encore plus qu'aux hommes. Leur constitution, surtout leurs systèmes nerveux et végétatifs sont plus délicats et moins résistants. La nicotine, composant important de la fumée, stimule bien pour un temps le système nerveux et par conséquent on vit plus vite, mais on vieillit aussi plus rapidement.

L'influence de la nicotine sur le système hormonal est à l'origine de l'amenuisement des fonctions génératrices et de l'affaiblissement de la sexualité tout entière. Les conséquences en sont : la peau ridée, la formation de rides, la déformation de la taille, l'abaissement de la gorge et de la région ventrale...

L'usage de la fumée pendant la grossesse et pendant l'allaitement est un véritable crime vis-à-vis du fœtus et du nouveau-né. Les poisons reçus par le sang et par le lait endommagent le jeune organisme. Il n'y a pas très longtemps, on a lu dans la presse qu'à Brunswick, un enfant âgé d'un an était mort après avoir mâché une cigarette, malgré toute l'aide médicale qui lui fut apportée.

On a souvent signalé l'influence nuisible de la nicotine sur les vaisseaux capillaires, les poumons, les autres organes.

Et le point de vue esthétique ? En premier lieu, la femme veut plaire à l'homme. Nous avons demandé aux hommes fumeurs et non-fumeurs leur avis sur l'habitude de fumer chez les femmes et surtout chez leurs épouses. Presque toujours la réponse a été négative : ils ne supportent pas la mauvaise odeur de la bouche sentant le goudron, les dents jaunâtres, les doigts maculés, la voix rauque, la perte de la féminité et, dans une mesure considérable, les perturbations nerveuses qui se manifestent après un certain temps chez toutes les femmes qui fument. »

-d

\* \* \*

« Quelques cigarettes fumées par une future mère suffisent à augmenter de 5 à 40 battements par minute le cœur du fœtus. Ceci explique peut-être pourquoi 60 % des enfants dont la mère fume, meurent avant la fin de la deuxième année ».