

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: 20 (1963)

Heft: [4]

Rubrik: Notre lutte contre le 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: 14.01.2026

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

un skiff, nous sur notre voilier, où d'ailleurs, il est venu à plusieurs reprises, mais il préférait la rame moins dépendante du caprice des airs que la voile. M. de Coubertin a encore ramé durant l'été 1937, peu avant sa mort.

« Les dernières années de sa vie, il venait fréquemment, en fin de journée, s'asseoir sur la terrasse de notre maison, la villa Hélios à Lausanne, face au Lac Léman.

Fin août 1937, nous nous sommes vus pour la dernière fois ; il était venu nous saluer à la veille d'un voyage que nous comptions faire en Allemagne. Regardant le lac, nous avons évoqué notre première rencontre, en 1908, et notre amicale collaboration pendant 30 ans ; il nous demanda alors avec insistance de continuer à nous intéresser à son œuvre et d'être son exécuteur testamentaire.

« Jamais il ne nous avait parlé de ce dernier sujet avec une telle insistance ; avait-il un pressentiment ? Quelques jours plus tard, le 2 septembre 1937, en voyage à Munich, nous apprenions sa mort subite à Genève, où il séjournait. Détenteur, dans une enveloppe, de ses dernières volontés, nous avons interrompu notre voyage et étions le lendemain de retour à Lausanne. — Je désire être inhumé à Lausanne, et que mon cœur soit transporté à Olympie et scellé dans le monument commémoratif du rétablissement des Jeux olympiques. Ses désirs furent exécutés intégralement. »

L'œuvre écrite de Pierre de Coubertin

Pierre de Coubertin, s'il a été le rénovateur des Jeux olympiques, l'auteur de plus d'un ouvrage ayant trait

à l'éducation, à la sociologie, à l'histoire, à l'éducation physique, nous laisse l'image d'un homme animé d'intelligence, de ténacité, un « émetteur d'idées ». Nous allons détacher de son œuvre quelques pensées où nous revivons les traits de son esprit. Sa vie pourrait se résumer par ces paroles devenues consacrées : « L'essentiel, dans la vie, n'est pas tant de conquérir, mais de bien lutter ».

* * *

La répercussion sur la moralité publique de la frénésie des automobiles, des colliers de perles et des dîners au restaurant, qui synthétise les vulgarités coutumières du luxe actuel.

* * *

Les muscles et le cerveau, loin de s'opposer, s'équilibrivent par l'exercice alternatif... C'est à saint Benoît qu'il faut se reporter, pour trouver la formule applicable, à l'époque présente. Ce saint obligeait ses moines à manier l'outil une partie du jour et à mener le travail des bras concurremment avec celui de l'esprit pour préparer une élite de régénérateurs de la vie.

* * *

Rien ne nous manquerait de ce dont les Grecs se servaient pour s'entretenir la santé, rien que cette foi intense, ce désir absolu qui les animait. Quand nous aurons, à notre tour, découvert que la santé étant le bien suprême, l'effort vers elle est de tous le plus nécessaire, les moyens ne nous font pas défaut pour y accommoder notre vie, et y subordonner nos autres soucis.

Notre lutte contre le tabac

Le tabac, un composé chimique de 29 poisons

La fumée du tabac pénètre dans l'intimité de nos poumons, entre en contact avec notre sang, ferme nos vaisseaux, augmente notre pression sanguine, dérègle ainsi notre circulation et s'attaque par conséquent à tous les postes-clés de notre organisme. Chaque fois que nous fumons, nos poumons et notre cerveau reçoivent moins de sang. Nos reins, pour éliminer la nicotine, sont astreints à un travail supplémentaire. A leur tour nos glandes se dérèglent, l'hypophyse en particulier. Notre foie sécrète de la bile en excès...

De plus, il ne faut pas s'hypnotiser sur la seule nicotine. En fumant, vous introduisez aussi dans votre organisme de l'acide cyanhydrique, de l'acide formique, de l'acide butyrique, de l'acide valérianique, de l'oxyde de carbone... Bref, un composé chimique de 29 poisons ! Vingt-neuf poisons que vous aspirez à jet continu dans vos poumons, donc dans votre sang.

Un fumeur sur huit contracte le cancer du poumon. Et la progression continue : rapide, constante, terrible. Et Bernard Ackair, de la Ligue Nationale Française contre le cancer, a même estimé qu'un fumeur sur deux sera atteint.

Chaque fumeur devrait connaître le risque du « goudronnage » de ses poumons. Chaque fumeur devrait savoir que le spectre du cancer le guette sans cesse. Car c'est la vérité. Douter n'est plus possible. Douter est un mot qui appelle au secours. C'est une position qui n'est plus tenable devant les observations que nous possédons aujourd'hui. Ceux qui tentent de faire croire le contraire sont ridicules ou... intéressés.

Le cœur augmente ses battements dans la proportion

de cinq à dix mille contractions supplémentaires chaque jour.

Si vous doutez, il vous suffit de faire enregistrer vos battements à l'electrocardiographe. Vous constaterez que lorsque vous fumez votre cœur s'accélère de huit battements de plus environ par minute. Cette accélération persiste près d'une heure ; cela aussi, vous pourrez le constater. Donc, si vous fumez une cigarette par heure, vous empêchez continuellement votre cœur de battre à son rythme normal.

Il résistera peut-être à ce... « régime ». Mais on en revient toujours au même problème et toujours la même réponse s'impose : l'accélération du rythme cardiaque, en fatiguant le cœur, fatigue tout l'organisme. Imperturbablement mais inexorablement, vous ruinez votre bien le plus précieux : votre santé. Soyez convaincu que celle-ci est toujours plus ou moins affaiblie, sinon compromise.

Dr Maud Cousin.

Pensée tabagique :

Je pense, quand j'examine un malade atteint de 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 homme sème, il le moissonne ».

Rappelez-le à vos amis et surtout aux 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.

Dr J. Nussbaum.