

**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:** [7]

**Rubrik:** Hygiène sportive

#### 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

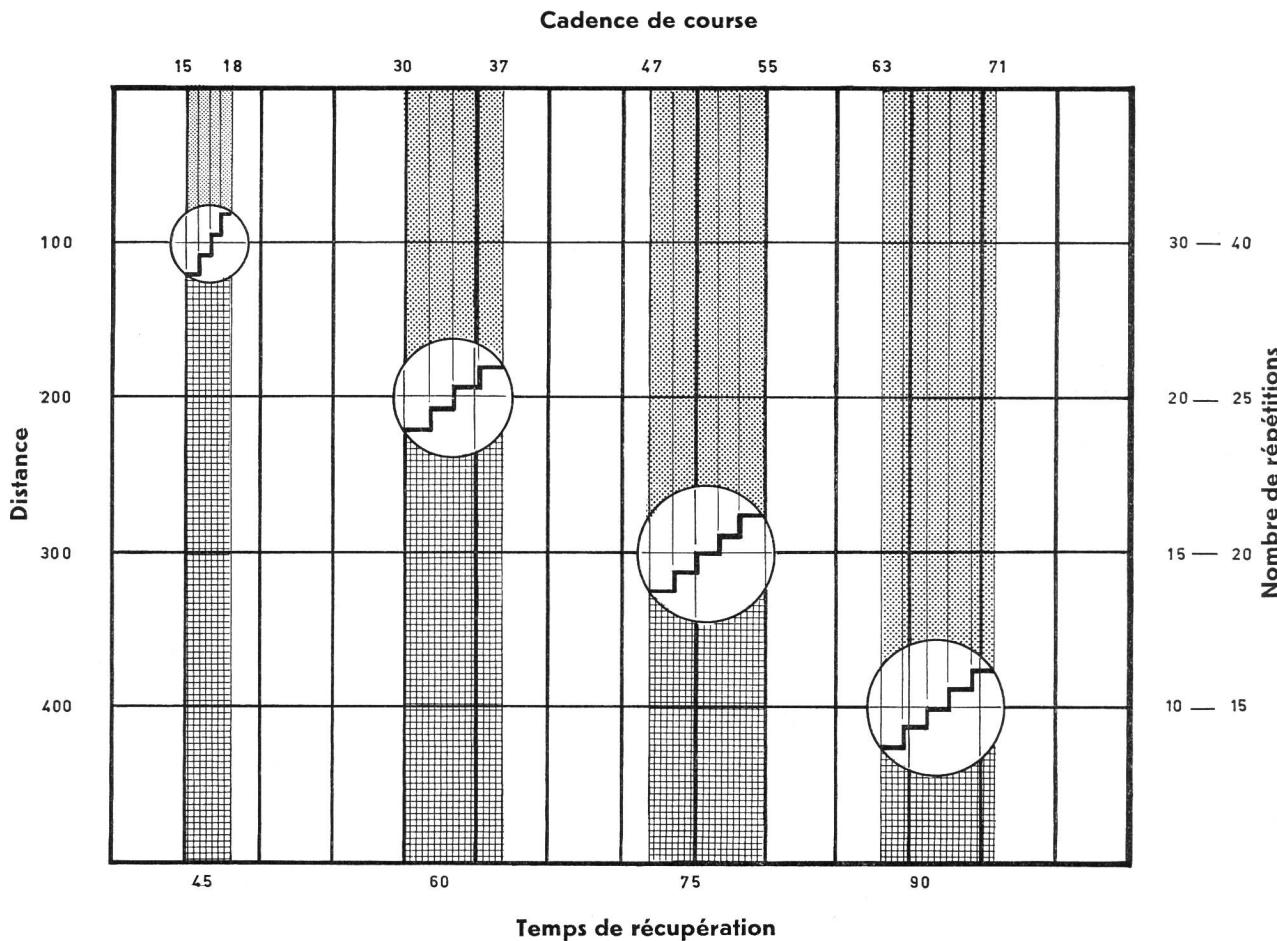
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

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

200 m., 60 sec. de récupération. / 300 m., 75 sec. de récupération. / 400 m., 90 sec. de récupération et redescendre la gamme des parcours, etc.  
La forme par séries où l'intervalle après une

série de course est plus long qu'entre les distances normales : Exemple : 5 x 200 m. avec intervalle de 60 sec., puis 5 x 300 m., etc. Intervalle de 5 minutes entre chaque série.



## Hygiène sportive

### La bonne alimentation fait de grands athlètes

La victoire ou la défaite dépend de notre potentiel d'énergie et d'endurance ; seule l'alimentation bien conçue peut dispenser ces facteurs vitaux : voilà ce qui pourrait servir d'avant-propos à cet exposé.

Si la force est la qualité la plus utile, la plus admirée, la plus importante chez la plupart des athlètes, la force sera de faible poids là où il n'y aura pas des sources d'énergie pour l'étayer derrière soi. Un moteur peut être construit pour développer une puissance de 350 CV, mais s'il n'est pas alimenté par le combustible adéquat, il ne fournira qu'une fraction de cette puissance initiale. Le corps humain, à la même enseigne, ne peut pas exprimer sa pleine puissance si, de sa part, il ne dispose pas d'aliments énergétiques adaptés à cette fonction.

Plus d'un d'entre nous se rend compte, dans la plupart des sports, que la résistance d'un homme décide de la valeur de ses performances, mais le plus important de tout est que le corps fournit les substances nutritives dont il a besoin pour faire face aux exigences de l'effort.

### Sobriété de vie

Une hygiène de vie saine est un atout de maître dans la réussite d'une victoire sportive et pour le gain de

l'endurance. L'usage du café, de l'alcool devrait être supprimé radicalement ou réduit à un minimum ; l'usage du tabac doit, par contre, être sévèrement proscrit. Il existe des stimulants occasionnels qui renforcent une énergie contenue dans le corps à l'état latent. Ils n'apportent ni ne créent cette énergie.

Une vie de modération à tous égards devrait être observée. Il faut se soumettre à une vie et à un entraînement réguliers. Mais tout ce capital-santé n'aura sa pleine raison d'être que s'il est complété par un apport de substances dont il a besoin pour la tonicité musculaire, l'intégrité organique, la restauration des tissus, les réserves d'énergie.

L'entraînement régulier améliore le potentiel d'énergie organique, active les organes et les glandes, aide à l'élimination des déchets, des poisons, des toxiques qu'engendre la fatigue. Lorsque la quantité de déchets n'est pas bien évacuée, il se forme des dépôts d'acide lactique et autres résidus de fatigue. Ceux-ci ruinent l'intégrité organique et font comprendre à l'athlète qu'il sera devancé par d'autres, au bénéfice d'une meilleure condition physique peut-être, mais vraisemblablement mieux alimentés.

L'organisme a besoin d'une variété d'aliments naturels qui développent l'endurance et un pouvoir de récupération rapide. L'aliment sélectif, en plus d'être un dispenseur d'énergie corporelle, confère également de la

force, de l'endurance, de la tonicité musculaire, éléments de fait indispensables à la victoire d'un athlète. Votre alimentation devrait consister principalement en protéines, en légumes et en fruits ; elle devrait inclure de plus des huiles végétales naturelles, de préférence des huiles de germes, telle que l'huile de germes de soya, de riz, ou de blé.

#### Suppléments requis

Il est difficile d'obtenir le maximum de ses ressources physiques en suivant le régime alimentaire courant. Il est ainsi conseillé d'inclure à votre alimentation quotidienne des additifs sous forme de protéines, de sels minéraux, de vitamines, ainsi que des huiles végétales naturelles.

L'assimilation du sucre et des graisses, qui sont fournis par les huiles mentionnées, crée votre énergie et votre endurance. La fatigue vous guette lorsque votre corps manque de glycogène ou d'oxygène, et vous devez prêter beaucoup de soins à fournir à votre corps toutes ces sources essentielles d'énergie.

Le sucre, heureusement, qui entre pour une grande partie dans la production de votre énergie et de votre endurance, est contenu, sous des formes diverses, dans presque tous les aliments, en particulier dans les carottes, les betteraves, les noix, le miel ; dans les fruits et le lait. Le sucre raffiné a perdu toutes ses vertus, sauf les calories dispensatrices d'énergie de brève durée, en raison de son pouvoir de combustion si rapide. Les sucres que l'on trouve dans les fruits sont appelés fructoses et sont de bons sucres. L'un des meilleurs sucres est contenu dans le lait et dans ses formes concentrées, dont le lait en poudre ; on l'appelle alors lactose. D'une valeur égale, sinon supérieure au sucre du lait est le sucre de la graine de soya. Ce sucre, prêt à être assimilé, est une grande source d'énergie immédiate, durable. La graine de soya est, d'entre tous les aliments, le plus complet, le plus homogène ; elle produira du glycogène à un niveau élevé des heures durant.

Le sucre du miel, appelé fructose, est un sucre prédictif qui est entraîné immédiatement dans le courant sanguin.

#### Apport équilibré en sucres

Le régime alimentaire européen accuse une saturation en sucres, encore s'agit-il de sucres dont la valeur nutritive peut être contestée. Nous avons un excédent en sucres de sorte qu'il n'est pas opportun d'en ajouter encore, à l'image de certains athlètes qui sont persuadés d'accroître leurs ressources énergétiques par ce moyen.

Un excédent en sucre encombre simplement les organes de digestion et d'élimination. L'organisme saturé en sucre utilise ses vitamines propres pour l'éliminer. Le sucre raffiné est contenu en abondance dans les produits riches en amidon : céréales moulues, pain sucré, et les nombreuses variétés d'aliments cuits au four : biscuits, plats doux, brioches, pâtisseries, confiseries ; dans les pâtes : macaronis, spaghetti, nouilles ; dans certains potages (tapioca) ; dans les ice-creams, et principalement dans les boissons de tout genre à base de sucre.

La chose importante est de suivre un bon régime composé d'aliments naturels autant que possible. Abandonnez, si vous le pouvez, les nombreux aliments à base de farine blanche et de sucre raffiné, car ces aliments dénaturés ont une faible valeur nutritive. Si vous avez besoin d'une alimentation supplémentaire, prenez des aliments énergétiques, tels que les fruits secs et les jus de fruit naturels.

Sur le chapitre des vitamines, la vitamine C et la vitamine E sont nécessaires pour créer de l'énergie. Il a été prouvé à plus d'une reprise, par des expériences faites sur une large échelle, que les sujets ayant reçu un

## Echos de Macolin

### Inédite rencontre EPGS à Macolin sous le signe « Jeunesse et sport »

En effet, les 7 et 8 septembre seront 2 journées vouées entièrement à l'EPGS. C'est la première fois, dans les annales de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, qu'une manifestation de ce genre est organisée. Cette rencontre aura un caractère national puisque chaque canton y sera représenté par une équipe de 5 jeunes gens. Les cantons sont laissés entièrement libres dans le choix de leur délégation. Cette rencontre sort de l'ordinaire pour plusieurs raisons et nous nous faisons un plaisir de vous en faire connaître les principales :

- Les représentants cantonaux ne seront pas forcément les jeunes gens qui réalisent les meilleures performances, puisqu'ils peuvent être désignés en fonction d'autres critères que celui uniquement des capacités physiques. En revanche, pendant ces deux journées, ils seront dirigés et conseillés, dans les différentes disciplines, par des athlètes de pointe dont les noms sont encore un secret pour le moment.
- Il n'y aura pas de classement individuel, mais toutes les branches de concours et les jeux seront organisés sous forme de coupe (éliminatoires), avec grande finale.
- La soirée de samedi se déroulera joyeusement autour d'un magnifique feu de camp agrémenté de diverses productions des participants. Des animateurs contribueront à entretenir l'ambiance du tonnerre qui régnera ce soir-là.
- Nous ne voudrions pas omettre de vous signaler la présence à notre rencontre des représentants de la presse, de la radio et de la télévision.

Nous vous invitons donc cordialement, chers lecteurs, à venir assister à ces joutes qui débuteront le samedi 7 septembre 1963, à 11 h. 15, et qui prendront fin le dimanche 8 septembre, à 11 h. 45.

Malheureusement, l'EPGS ne sera pas en mesure de loger ses visiteurs et amis, les locaux étant entièrement occupés par les délégations cantonales. Toutefois, une magnifique place de camping sera à disposition des éventuels amateurs qui pourront y installer leur matériel personnel.

Espérons que le beau temps voudra bien honorer nos journées EPGS de sa présence indispensable. A l'avance, nous souhaitons la plus cordiale bienvenue à tous nos hôtes. Nous ne doutons pas que Macolin soit une fois de plus l'occasion du rendez-vous de l'amitié, sous le signe du sport et plus particulièrement de « Jeunesse et sport ». Section EPGS

apport augmenté en vitamines C ont amélioré grandement leur résistance. La vitamine C dilate les vaisseaux sanguins et stimule le cœur. La meilleure source naturelle de vitamine C est le citron. Bien que les tomates soient connues pour être riches en vitamine C, quelques-unes des références suivantes seraient à retenir : les fraises, le jus d'orange, et le foie de bœuf (la meilleure source en vitamine A) ; les salsifis, les choux frisés, les poivrons, les choux de Bruxelles, les épinards.

La vitamine E est un autre élément de soutien pour l'endurance. La vitamine E se rencontre dans les globules du sang, les cellules de l'organisme ; elle est avant tout, comme on l'a appelée, « un accélérateur d'oxygène ». Elle favorise les globules du sang pour un transport accru en oxygène.

En outre, il a été prouvé que vous n'avez pas besoin d'autant d'oxygène lorsque vous avez des vitamines E en suffisance. Vous avez souvent entendu parler d'un coureur de longue distance qui cherche son « second souffle ». Lorsqu'un athlète est gagné par la fatigue, il se produit ce que l'on appelle une « dette d'oxygène ». Les cellules n'ont pas reçu assez d'oxygène pour faire face aux exigences des « petits moteurs » du corps : les trillions de cellules organiques. La combustion est entravée pour un certain temps, comme dans un moteur dont le régime baisse faute d'un apport normal en carburant. La combustion imparfaite entraîne une baisse du potentiel d'énergie. L'athlète ralentit son allure jusqu'au moment où l'organisme, s'il est entraîné dans des conditions normales, réussit à rétablir l'équilibre et à « rembourser » la dette d'oxygène.

Traduction et adaptation française de Claude Giroud.  
Tiré de l'Amateur Athlete, décembre 1962.