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: 22 (1965)

Heft: 12

Artikel: Neuf mythes sur la santé

Autor: Decker, Robert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996436

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: 27.07.2025

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

Neuf mythes sur la santé

Robert Decker

1. L'âge moyen commence à quarante ans.
N'y crois pas !
L'âge moyen commence déjà vers 26—28 ans. A partir de ce moment, la performance (physique) de l'organisme commence à baisser.

2. Le durcissement des artères et des veines fait partie de ce qu'on appelle « vieillir ».
N'y crois pas ! Ce phénomène peut apparaître à n'importe quel âge. Souvent c'est le résultat d'un mode de vie inactif. Le cœur est un muscle qui s'améliore avec l'usage, et sa capacité de pomper le sang à travers les vaisseaux sanguins dépend surtout de la possibilité que vous lui offrez de travailler. Les meilleurs moyens de maintenir les vaisseaux sanguins en parfait état de fonctionnement et d'élasticité, ce sont des exercices physiques réguliers et rythmiques.

3. Plus on vieillit, moins on a besoin d'exercice.
C'est précisément le contraire qui est vrai. Un cœur mou, flasque, se fatiguera plus vite qu'un cœur robuste; il est en outre moins efficace et davantage sujet à des malaises, tout comme c'est le cas pour quelqu'un qui est en mauvaise condition physique. Un programme de mise en condition physique qui vous permet de vous exercer un peu au-delà des premiers signes de fatigue est ce qu'il y a de mieux pour vous empêcher de vieillir.

A. Le repos ou le sommeil sont toujours les meilleurs remèdes à la fatigue.
Ce n'est pas vrai ! Ta condition physique agit aussi sur ton système nerveux. Si tu prends assez d'exercices, tes glandes endocrines sont touchées par la circulation sanguine revivifiante et les glandes à leur tour agissent favorablement sur le système nerveux en faisant en outre disparaître la fatigue nerveuse.

5. Se mettre au régime, à la diète, constitue le meilleur moyen de perdre du poids.
Ce n'est pas vrai ! En suivant un régime alimentaire restrictif, tu perds non seulement du poids, mais également ta bonne condition physique. Pour conserver ton énergie et ta sensation générale de bien-être, le mieux que tu puisses faire, c'est de suivre un programme régulier d'exercices physiques et de limiter en même temps tout apport d'aliments engraissants.

6. L'alcool en quantités modérées constitue un excellent aliment.
Ce n'est pas vrai ! L'alcool contient bien des éléments hautement calorifiques et engraissants, mais il ne contient en revanche aucun de ces éléments vitaux comme par exemple des vitamines, des acides aminés, des minéraux et autres substances dont l'organisme a besoin pour le maintien de son équilibre.

7. Le mieux, c'est de prendre un peu d'alcool lorsqu'on a froid.
Normalement, ce n'est pas vrai. Par contre, une activité musculaire modérée activera la circulation sanguine et c'est là que se trouve une des clés les plus importantes de la parfaite condition physique générale aussi bien que de la protection de l'organisme contre le froid.

8. Les jeunes ne sont pas encore équipés organiquement pour soutenir des efforts nécessitant une endurance prolongée.
Bien sûr qu'ils le sont. Leur cœur n'a pas besoin de pomper le sang à travers autant de kilomètres de tuyaux que doit le faire le cœur d'un organisme adulte. Les cœurs des enfants sont comparables à des moteurs très puissants logés dans des carrosseries légères. Lorsqu'ils sont maintenus en bonne forme, leur endurance physique est tout simplement sensationnelle.

9. Je connais un raccourci pour arriver en pleine forme.
Impossible ! Il n'existe pas de raccourci pour quoi que ce soit. Le secret de la forme physique réside dans une haute fidélité à un programme d'activités physiques, de saines habitudes nutritives, un dosage approprié de repos, de sommeil et de relaxation, le tout combiné avec des soins de santé convenables.

Ces neuf points ont pour certains l'air d'avoir été sortis de la boîte des vérités de Monsieur de la Palisse. — Et pourtant, bien nombreux sont les jeunes et surtout les moins jeunes qui croient obstinément, par facilité ou par obstination, peu importe, qu'ils peuvent agir en tout et pour tout selon leurs caprices du moment. C'est à l'intention des jeunes, des vrais sportifs, mais aussi à l'intention de tous ceux qui ont conservé un brin de respect de leur propre personne, que nous avons emprunté ces quelques conseils de santé à la revue américaine « Yankee News ». Que ces conseils puissent constituer en même temps un contre-poids, si faible soit-il, à tous ceux qui, tout en se disant des sportifs convaincus, s'obstinent néanmoins par un mode de vie peu orthodoxe à démontrer que leurs affirmations gratuites sont en contradiction flagrante avec ce qu'ils font effectivement à longueur de journée et d'année.

Tiré de « L'étudiant athlète »

Echos de Macolin

Cours central pour moniteurs et instructeurs de cours de répétition cantonaux, 4—6 février 1966, à Macolin.
Extrait du travail de base:

— Méthodologie de la gymnastique avec obstacles
— Méthodologie du saut périlleux avant
— Nouvelles formes d'exercices avec medicine-ball
— Exercices de force et d'agilité avec partenaire
— Balle-éclair (« Blitzball »), introduction à un nouveau jeu favorisant la mise en condition physique.

Prochains cours

3.— 8. 1. Cours de ski I (20 part.)
3.— 8. 1. Cours de ski I pour ecclésiastiques (40 part.)
8.— 9. 1. « Coupe de Macolin », tournoi de handball (150 part.)
10.—15. 1. Cours central de badminton (25 part.)
10.—15. 1. Cours de ski de l'Université de Genève (18 part.)
15.—16. 1. Cours Satus de juges-arbitres de lutte et d'haltérophilie (20 part.)
15.—16. 1. Cours préparatoire SFG aux championnats du monde de gymnastique artistique (20 part.)
15.—16. 1. Cours de formation SFG pour lutteurs (30 part.)
17.—20. 1. Cours d'instruction pour moniteurs de jeunes tireurs (100 part.)
22.—23. 1. Cours de mise en condition physique (Fédération suisse de canoë) pour sportifs d'élite et entraîneurs de clubs (40 part.)
27.—30. 1. Cours d'instruction pour moniteurs de jeunes tireurs (60 part.)
29.—30. 1. Cours central Satus de gymnastique artistique (20 part.)
29.—30. 1. Cours d'entraînement FSAA pour décathloniens (15 part.)

La rédaction de «Jeunesse forte-Peuple libre» souhaite à tous ses fidèles lecteurs une heureuse nouvelle année.